Cours d'Open Water Diver

Guide de l'Instructeur

Edition 2006

PADI®
padi.com

Open Water Diver Course Instructor Guide

Ce document est un composant important du système d'enseignement du cours PADI d'Open Water Diver. Lorsque vous enseignez le cours d'Open Water Diver, utilisez ce guide, le nouveau Manuel de l'Open Water Diver, les Tables de Plongée Loisir (Table et Roue), les Guides de Cours Modulaire, la Vidéo et le CD-ROM de l'Open Water Diver, ainsi que les ardoises immergeables.

Translation by PADI Europe
© International PADI, Inc. 2000

PROFESSIONAL ASSOCIATION OF DIVING INSTRUCTORS, INC. (PADI)

Tous droits réservés. Dans l'appendice de cette section, des parties peuvent être reproduites par des membres de PADI pour être utilisées dans les cours de formation agréés par PADI, mais ne peuvent pas être revendues à des fins personnelles. Aucune autre reproduction n'est autorisée sans l'autorisation formelle de PADI.

Publié par PADI Europe AG
P.O. Box 45
CH 8442 Hettlingen
Avec l'autorisation de PADI
PADI, INC
30151 Tomas Street
Rancho Santa Margarita - CA 92688-2125

Printed in Germany
Product No 79110F Version 2.0

Table de Matières

Un
Standards et Aperçu du cours 1-1

Structure des Cours d'Open Water Diver et de Scuba Diver 1-1
Formation Basée sur la Performance. 1-2
Plongées en Milieu Protégé 1-4
Séances Théoriques 1-4
Plongées en Milieu Naturel 1-7
Pyramides Pédagogiques de "Plongez dès Aujourd'hui" 1-7
Cours de PADI Scuba Diver 1-12
Discover Scuba Diving. 1-14
Plongeur Expérimenté 1-15
Junior Open Water Diver. 1-16
Transferts 1-17
Documents et Administration 1-23
Adventure Dive. 1-28

Deux
Plongées en Milieu Protégé 2-1

Conduite et Standards. 2-1
Exercices à Mettre en Séquence par l'Instructeur 2-4
Plongée en Milieu Protégé Un. 2-8
Plongée en Milieu Protégé Deux 2-11
Plongée en Milieu Protégé Trois. 2-15
Plongée en Milieu Protégé Quatre 2-18
Plongée en Milieu Protégé Cinq. 2-19

Trois
Formation Théorique 3-1

Principes et Recommandations pour les Séances Théoriques 3-1
Présentations des Guides de Cours Modulaires Version Système Complet 3-6
Séance d'inscription et d'orientation 3-6
Présentation 3-7
Présentation Théorique Module Un. 3-12
Présentation 3-12
Présentation Théorique Module Deux 3-18
Présentation 3-18
Présentation Théorique Module Trois. 3-23
Présentation 3-23
Présentation Théorique Module Quatre 3-31
Présentation 3-31
Présentation Théorique Module Cinq. 3-46

Présentation 3-46
Présentation Théorique - Performances Requises 3-57

Quatre
Plongées en Milieu Naturel 4-1
Standards, Recommandations et Procédures 4-1
Plongée en Milieu Naturel Un 4-3
Plongées en Milieu Naturel Deux, Trois et Quatre 4-4
Plongées d'exploration 4-4
Plongée Libre Facultative 4-5
Exercices Flexibles 4-8
Remontée d'Urgence Contrôlée (R.U.C.) en Milieu Naturel 4-8
Soulagement d'une Crampe 4-11
Nage sur 50 mètres en Surface en Ligne Droite au Compas 4-12
Echange Tuba / Détendeur 4-12
Enlever et Remettre le Système de Lestage et le Scaphandre en Surface 4-13
Navigation Sous-marine au Compas 4-13
Plongée en Milieu Naturel Un 4-14
Plongée en Milieu Naturel Deux 4-18
Plongée en Milieu Naturel Trois 4-23
Plongée en Milieu Naturel Quatre 4-26
Plongée Libre Facultative 4-29

Appendice A-1

Comment Utiliser ce Guide?

Ce guide comprend les standards, l'ordre des exercices, les recommandations et les autres informations dont vous avez besoin pour conduire le cours PADI d'Open Water Diver et le cours PADI de Scuba Diver. Il consiste en quatre sections comprenant: Standards et Aperçu des Cours, Plongées en Milieu Protégé, Formation Théorique et Plongées en Milieu Naturel.

Tous les standards, les activités et les performances requises pour les cours d'Open Water Diver et de Scuba Diver sont imprimés en **caractères gras** dans le texte, afin de les différencier clairement des recommandations d'ordre général et des informations sur le „comment faire". Les titres des chapitres et des sections sont imprimés en caractères gras uniquement pour rendre la lecture et l'identification plus faciles; ceci ne signifie pas que tout ce qui est sous le titre est imposé. Ce sont tous les standards ou activités imposés qui apparaîtront eux-mêmes en caractères gras. Ne sont pas en caractères gras les recommandations relatives à votre information ou décision. Ce guide s'adresse à vous, Instructeur PADI. Bien que les Divemasters et les Assistants-Instructeur PADI peuvent également utiliser ce guide, le „vous" se rapporte généralement à l'"Instructeur PADI". Voici ce que vous allez trouver dans chaque section:

Section Un
Standards et Aperçu du Cours

Cette section traite des considérations générales qui sont liées à la conduite des cours PADI d'Open Water Diver et de Scuba Diver. Elle comprend les points suivants:

- standards des cours
- structure, organisation et séquences recommandées des cours
- utilisation du matériel pédagogique PADI comprenant le manuel, la vidéo et le CD-ROM de l'Open Water Diver, le Guide de Cours Modulaire, Version „Système Complet", ainsi que les Questionnaires et les Examens
- liens avec le programme d'expérience Discover Scuba Diving
- standards et considérations pour le cours de Scuba Diver, les plongeurs „expérimentés" et les plongeurs „juniors" (en dessous de 15 ans)
- conditions administratives et procédures de transfert

Section Deux
Plongées en Milieu Protégé

Cette section traite des exercices que les élèves apprennent lors des plongées en milieu protégé, elle donne une brève explication de la raison d'être et de la philosophie de chacun d'eux.

Cette section expose également les performances requises de chaque plongée en milieu protégé pour les cours d'Open Water Diver et de Scuba Diver. Elle comprend une liste de performances requises et de séquences obligatoires, ainsi que des recommandations pour les atteindre. Dans un but pratique, ces informations sont également sur les Ardoises Immergeables PADI pour la formation en Milieu Protégé.

Section Trois
Formation Théorique

Cette section décrit comment guider les élèves vers un apprentissage dynamique des connaissances fondamentales. Elle explique les principes pour utiliser efficacement le matériel pédagogique PADI, la philosophie de l'étude personnelle et comment identifier les besoins des élèves lors de la formation théorique. Elle vous guide et met l'accent sur les révisions des matières. Elle énumère également les performances requises de la Formation Théorique et explique comment les élèves peuvent les atteindre. Elle inclut 5 présentations à utiliser avec le Guide de Cours Modulaires, version „Système Complet".

Section Quatre
Plongée en Milieu Naturel

Cette section couvre les standards et la philosophie d'enseignement spécifique à la formation de l'élève débutant, durant l'application des exercices de plongée en milieu naturel. Elle couvre séparément chacune des Plongées en Milieu Naturel 1 - 4, et la Plongée Libre Facultative. Pour chaque plongée, vous trouverez les performances requises et les séquences obligatoires, ainsi que les recommandations pour les atteindre. Dans un but pratique, ces informations sont aussi sur les Ardoises Immergeables PADI pour la formation en Milieu Naturel.

“ Plongez dès Aujourd’hui ”: Open Water Diver, Scuba Diver, Discover Scuba Diving

La philosophie de ces programmes est de vous donner un maximum de flexibilité pour vous adapter aux exigences d’emploi du temps des élèves et offrir différents styles d’apprentissage.

Le cours PADI **d’Open Water Diver** s’intègre aux autres programmes PADI pour vous aider à satisfaire les nouveaux besoins des consommateurs. Cette philosophie repose sur un maximum de flexibilité, afin de vous adapter aux exigences d’emploi du temps des élèves et d’offrir différents styles d’apprentissage. En lisant le manuel, vous verrez que vous pouvez commencer par les expériences de plongée permettant aux nouveaux plongeurs de Plonger dés le premier jour. **“ Plongez dès Aujourd’hui ”** est une philosophie qui répond au plus gros obstacle perçu pour devenir plongeur: cela prend du temps avant de “ vraiment ” plonger. La philosophie est de faire commencer les élèves par l’apprentissage de la plongée en milieu protégé et en milieu naturel le plus tôt possible. Ceci atteint non seulement un objectif commercial mais renforce également les buts pédagogiques du cours en stimulant l’intérêt et la motivation des élèves.

En appliquant les concepts de ce guide, vous pourrez directement commencer par la Plongée en Milieu Protégé Un après une courte séance théorique et ensuite enchaîner la Plongée en Milieu Naturel Un.

Le **PADI Scuba Diver,** brevet de niveau rudimentaire, répond à la demande croissante des consommateurs pour obtenir un brevet plus rapidement, à la condition que le plongeur plonge sous la surveillance d’un professionnel. Le brevet de niveau rudimentaire Scuba Diver ouvre la porte à un nouveau marché de clients potentiels: ceux qui ont un temps libre limité et ceux qui préfèrent plonger sous encadrement direct. Le cours de Scuba Diver est une partie du cours d’Open Water, ce qui vous permet de répondre à cette demande sans devoir stocker une multitude de matériel de cours séparé et sans ajouter un nouveau cours à votre programme d’enseignement.

Discover Scuba Diving peut servir plusieurs applications. En plus de permettre de diriger ce programme en milieu protégé (pas seulement en piscine), vous pouvez aussi choisir de diriger la Plongée en Milieu Protégé Un dans le cadre de cette expérience. Vous pouvez alors la créditer comme la Plongée en Milieu Protégé Un du cours Open Water Diver. Vous pouvez également effectuer la plongée en milieu naturel du Discover Scuba Diving avec les participants. Cette plongée est identique à la Plongée en Milieu Naturel Un du cours Open Water Diver et peut être créditée pour le cours d’Open Water Diver. Cette option crée un lien direct entre cette expérience et le cours Open Water Diver.

En parcourant ce guide, vous trouverez les intégrations spécifiques de ce programme et verrez comment vous pouvez en profiter pour accommoder au mieux les besoins de vos clients.

Un
Standards et Aperçu du cours

Structure des Cours d'Open Water Diver et de Scuba Diver

Le cours PADI d'Open Water Diver enseigne aux élèves les connaissances fondamentales et les exercices dont ils auront besoin pour plonger avec un binôme, sans surveillance.

Le cours de Scuba Diver est un cours qui se compose d'une partie du cours de l'Open Water Diver et qui enseigne aux élèves les connaissances fondamentales et les exercices dont ils auront besoin pour plonger sous la surveillance d'un Divemaster qualifié, d'un Assistant-Instructeur ou d'un Instructeur. Les discussions concernant les standards, la philosophie et la structure du cours d'Open Water Diver s'appliquent également au cours de Scuba Diver, à moins que cela soit spécifié différemment.

Les plongeurs PADI Open Water Diver sont qualifiés pour:

- Plonger sans surveillance, dans les limites de leur formation et expérience avec un binôme, en appliquant les connaissances et les techniques qu'ils ont appris dans ce cours.
- Obtenir du matériel de plongée, faire gonfler des bouteilles et autres services.
- Planifier, réaliser et enregistrer des plongées sans décompression en milieu naturel dans les conditions dans lesquelles ils ont été formés selon leur expérience, avec un équipement approprié et en étant accompagné d'un binôme.
- Continuer leur formation de plongeur avec une plongée de spécialité (Adventure Dive), du programme PADI Advanced Open Water ou des cours de Spécialités PADI.

Les plongeurs PADI Scuba Diver sont qualifiés pour:

- Plonger dans les limites de leur formation et expérience sous la surveillance directe d'un Divemaster, d'un Assistant-Instructeur ou d'un Instructeur PADI en appliquant les connaissances et les techniques qu'ils ont appris dans ce cours.
- Obtenir du matériel de plongée, faire gonfler des bouteilles et autres services pour plonger sous encadrement.

- Sous encadrement, planifier, faire et enregistrer des plongées sans décompression en milieu naturel dans les conditions dans lesquelles ils ont été formés selon leur expérience, uniquement s'ils ont un équipement adéquat et sont accompagnés d'un Divemaster qualifié, d'un Assistant-Instructeur ou d'un Instructeur.
- Continuer leur formation de plongeur pour compléter leur brevet PADI d'Open Water Diver et certains autres cours de spécialité, comme le Project AWARE et l'Equipement.

Les cours PADI d'Open Water Diver et de Scuba Diver doivent inclure une partie informant les élèves qu'ils sont responsables de leur plongée, et ce dans les limites de leur formation et expérience. Vous demanderez donc aux élèves de lire et de signer la Déclaration PADI d'Adhésion aux Règles de Sécurité en Plongée et vous expliquerez aux plongeurs Scuba Diver les limites de leur brevet.

L'âge minimum pour les brevets d'Open Water Diver et de Scuba Diver est de 15 ans accompli à la fin du cours. Vous pouvez former des individus en dessous de l'âge de 15 ans en suivant les standards pour le Junior Open Water Diver et Junior Scuba Diver. Ces standards seront exposés plus tard dans cette section. **Les élèves des cours Junior Open Water Diver et Junior Scuba Diver doivent être âgés de 10 ans avant de commencer le cours. (TB Spéciale 2000)**

Note: L'âge minimum requis pour s'inscrire à un cours PADI Junior Scuba Diver ou Junior Open Water Diver est maintenant de 10 ans au début du cours. Des conditions supplémentaires stipulent que les Juniors Divers âgés de 10 et 11 ans doivent plonger avec un parent, tuteur ou professionnel PADI (et non n'importe quel adulte), et ce jusqu'à l'âge de 12 ans. De plus, les plongées de formation ne doivent pas dépasser 12 mètres. (TB Speciale 2000)

Formation Basée sur la Performance

Le concept du cours PADI d'Open Water Diver est celui de l'enseignement basé sur la performance. Cela signifie que l'élève progresse dans le cours en démontrant qu'il atteint les objectifs mesurables de l'enseignement. La structure pédagogique du cours met les objectifs en séquence du plus simple au plus complexe. De cette façon, l'élève progresse en utilisant les connaissances acquises précédemment. Essayer d'apprendre quelque chose sans atteindre les objectifs préalables peut compliquer et compromettre l'apprentissage.

Pour cette raison, l'élève doit démontrer de façon satisfaisante les performances requises pour les connaissances théoriques et les exercices dans l'eau, en suivant les séquences imposées. Une démonstration satisfaisante s'appelle la „maîtrise". La „maîtrise" ainsi que les séquences imposées seront abordées plus en de détails tout au long de ce guide.

Performance Flexible

L'avantage d'utiliser un système pédagogique intégré est qu'il vous donne la flexibilité d'accommoder les différents styles d'apprentissage, les préférences, les besoins personnels et la logistique, tout en maintenant la valeur pédagogique du cours. Vous verrez dans la Pyramide Pédagogique „Plongez dès Aujourd'hui" les nombreuses possibilités que vous avez pour structurer vos cours. Voici certaines de ces options:

1. **Commencez par plonger.** Vous n'êtes pas obligé de commencer le cours avec le premier module Théorique. Vous pouvez emmener vos élèves directement pour la Plongée en Milieu Protégé Un avec le briefing du Discover Scuba Diving. Ainsi, vous présentez de façon plus appropriée l'apprentissage de la plongée comme plonger, alors qu'en commençant avec la séance Théorique il semble qu'apprendre à plonger est un travail intellectuel. Emmener les élèves plonger les rend enthousiastes, ce qui les motive davantage. Des élèves motivés feront plus facilement leur travail personnel, vous écouteront plus attentivement et s'amuseront davantage.
2. **Elaborations brèves.** Grâce à l'efficacité de l'étude personnelle avec le Manuel, la Vidéo ou le CD-ROM de l'Open Water Diver, vous n'avez pas besoin d'enseigner lors des séances théoriques. A la place, vous pouvez évaluer les connaissances en vérifiant les Révisions des Connaissances et en demandant aux élèves de répondre aux Questionnaires. Pour vos cours, utilisez les Guides de Cours Modulaires, Version Système Complet et développez seulement les domaines qui en ont besoin ou ceux dans lesquels les élèves désirent recevoir plus de détails. Ceci offre plusieurs avantages. Premièrement, cela réduit le temps passé en classe et permet aux élèves de commencer à plonger plus rapidement. Deuxièmement, cela vous donne plus de temps pour assister vos élèves d'une autre façon, par exemple en les aidant à sélectionner leur équipement. Troisièmement, plutôt que de perdre du temps à enseigner les connaissances de base, vous passez plus de temps à les appliquer, répondant ainsi aux intérêts et aux besoins spécifiques de l'élève, tout en tenant compte de l'environnement local.
3. **Flexibilité indépendante.** Une des raisons pour laquelle l'étude personnelle fonctionne bien est que les élèves apprennent différemment. Certaines personnes ont besoin de nombreuses pauses alors que d'autres ont besoin de concentration ininterrompue. L'étude personnelle permet d'accommoder ces différences. Cela signifie que vos élèves étudient de façon plus efficace et apprennent mieux. De plus, cela vous donne davantage de souplesse.

Dans la Pyramide Pédagogique „Plongez dès Aujourd'hui", vous verrez que vous et vos élèves avez l'option d'achever l'étude personnelle de plus d'une section à la fois. Ceci vous permet d'organiser votre programme de manière plus opportune, en donnant, par exemple, vos cours le week-end.

4. **Possibilité d'options.** Bien entendu, un système pédagogique a des séquences obligatoires, que ce guide couvre en détails. Le Cours d'Open Water Diver est si flexible que ce guide ne peut pas énumérer toutes les options de programmes et de séquences. Vous pouvez donc découvrir des possibilités qui ne sont pas citées dans la Pyramide Pédagogique „Plongez dès Aujourd'hui" ou autre partie de ce guide. Tant que celles-ci suivent les séquences particulières requises par les standards, ces options sont aussi valables que celles énoncées. Si vous avez des questions, contactez votre représentation PADI.

Plongées en Milieu Protégé

La formation en milieu protégé a deux objectifs. Premièrement, elle établit un environnement peu stressant pour les exercices de base nécessaires à tous les plongeurs. (Ou pourraient en avoir besoin dans le cas improbable d'un problème).

Deuxièmement, elle renforce et complète les connaissances Théoriques en permettant aux élèves de pratiquer et d'appliquer ce qu'ils ont appris grâce à la vidéo et lors de la lecture du manuel. Il y a 5 Plongées en Milieu Protégé qui correspondent aux 5 modules Théoriques.

Adaptation du Développement des gestes moteurs et Personnes Handicapées

Pour obtenir le brevet PADI d'Open Water Diver ou de Scuba Diver, les élèves doivent démontrer la maîtrise de chacune des performances requises. Cependant, vous avez la possibilité de satisfaire les besoins individuels en modifiant les techniques pour atteindre les performances. Par exemple, les performances requises spécifient que l'élève doit faire des mises à l'eau en eau profonde - la façon habituelle est le pas de géant, mais cela peut ne pas être possible pour une personne paraplégique. Dans ce cas, une autre mise à l'eau serait appropriée tout en remplissant les performances requises.

Séances Théoriques

La partie Théorique établit un fondement de principes, de procédures et d'informations générales dont le plongeur a besoin. Il y a cinq modules, chacune d'eux est aisément assimilé grâce à l'étude personnelle avec le Manuel, la vidéo ou le CD-ROM de l'Open Water Diver PADI. Les élèves répondent aux exercices dans le texte et complètent les Révisions des Connaissances de chaque module. Vous vérifiez qu'ils ont complété les Révisions des Connaissances et les ont comprises.

Les élèves démontrent leur maîtrise en complétant les Questionnaires PADI ou, à la fin du cinquième module, l'Examen Final. Ensuite, ils participent à un bref exposé pendant lequel vous répondez aux questions et adaptez le matériel aux besoins spécifiques de l'élève et de l'environnement local. Vous trouvez un plan pour vos cours dans la Section Séances Théoriques du Guide de l'Instructeur en utilisant les Guides des Cours, Version Système Complet. (Voir la Pyramide Pédagogique).

Dans la partie théorique, la maîtrise est définie de la manière suivante: être capable de démontrer une performance acceptable aux Questionnaires du cours PADI d'Open Water Diver avant de participer aux plongées en milieu naturel (exception faite lorsque le briefing du Discover Scuba Diving répond à toutes les conditions requises de développement des connaissances théoriques pour participer à la Plongée en Milieu Naturel 1). **De plus, l'élève doit démontrer une performance acceptable à l'Examen Final avant la certification. L'Examen Final peut être donné à n'importe quel moment après la dernière séance théorique.** A fin de pouvoir déterminer ce qu'est une performance acceptable, un barème de réussite de 75% minimum a été établi pour tous les questionnaires et les examens. Ce barème vous aidera à juger s'il faut tester à nouveau un élève. Si un élève atteint un résultat inférieur à 75%, vous pouvez lui donner un examen de rattrapage, toutefois, les critères de certification pour le niveau d'Open Water Diver PADI sont basés sur la performance. Ainsi, un élève atteint la maîtrise d'une performance requise ou ne l'atteint pas: il n'y a pas de solution intermédiaire. De ce fait, un élève doit démontrer sa maîtrise dans chaque question de l'examen.

Pour atteindre la maîtrise, l'élève doit: soit atteindre une performance de 100% dès le premier essai aux Questionnaires et à l'Examen Final, soit revoir avec vous chaque question à laquelle il a mal répondu jusqu'à ce qu'il atteigne la maîtrise. Vous devez conserver un exemplaire écrit des Questionnaires et de l'Examen Final et l'élève doit signer et dater la déclaration au bas de la feuille de réponses afin de prouver qu'il a revu et compris toutes les questions erronées.

Il est également recommandé que les élèves mettent leurs initiales en face des questions auxquelles ils ont mal répondu. Vous avez plusieurs options concernant les séquences et l'intégration des Séances théoriques dans les autres parties du programme, ces détails sont donnés dans la section traitant des Pyramides Pédagogiques.

Supports pédagogiques de l'instructeur

Vous devez utiliser les supports pédagogiques suivants lorsque vous dirigez le cours PADI Scuba Diver:

- **PADI Open Water Diver Manual et Video, ou Open Water Diver Multimedia** (si disponibles dans une langue familière à l'élève plongeur.)
- **Questionnaires et examens pour le cours PADI Open Water Diver**
- **Guides de cours prescriptifs ou Guides de cours, version système complet**

Vous devez utiliser les supports pédagogiques suivants lorsque vous dirigez le cours Open Water Diver:

- **PADI Open Water Diver Manual et Video, ou Open Water Diver Multimedia** (si disponibles dans une langue familière à l'élève plongeur.)
- **Questionnaires et examens pour le cours PADI Open Water Diver**

Supports pédagogiques de l'élève

Obligatoires

Le PADI Dive Center, le Resort, et/ou l'Instructor qui dirige un cours PADI Scuba Diver ou Open Water Diver, doit s'assurer que les élèves plongeurs ont en leur possession un ensemble personnel de supports pédagogiques, pour les étudier pendant leur formation et les utiliser comme référence plus tard; à moins que les supports pédagogiques ne soient pas disponibles dans une langue familière à l'élève plongeur.

Les élèves plongeurs doivent posséder une version actuelle des supports pédagogiques obligatoires suivants:

- **PADI Open Water Diver Manual* ou Multimedia**
- **TPL – Roue, table plane ou eRDP, comprenant le manuel d'instructions associé**

***Note:** Pour les personnes qui utilisent le manuel, la PADI Open Water Diver video doit également être visionnée.

Recommandés

- PADI Open Water Diver Video*
- Carnet de plongée PADI

Plongées en Milieu Naturel

Les Plongées en Milieu Naturel complètent l'intégration des principes acquis lors des Séances Théoriques et les exercices appris lors des Plongées en Milieu Protégé, en permettant aux élèves d'appliquer ces principes dans un environnement naturel. En pratiquant les exercices maîtrisés lors des Plongées en Milieu Protégé, les élèves continuent à apprendre en utilisant ces exercices en milieu naturel.

Pyramides Pédagogiques de „Plongez dès Aujourd'hui"

La Pyramide Pédagogique de „Plongez dès Aujourd'hui" est une représentation visuelle vous permettant d'organiser et d'intégrer les composants de base du cours d'Open Water Diver. La Pyramide représente de façon graphique comment l'apprentissage se construit pour créer une solide structure pédagogique. Il y a quatre méthodes principales, pour vous et votre élève, pour structurer l'apprentissage. Chacune de ces méthodes offre de nombreuses options de programmes flexibles. Toutes sont basées sur l'utilisation des Guides de Cours Modulaires, Version Système Complet pour guider vos exposés, afin d'adapter le matériel pédagogique aux besoins individuels de vos élèves et afin d'emmener vos élèves en Plongées en Milieu Protégé de façon aussi efficace que possible. En utilisant les Guides des Cours Modulaires, Version Système Complet, il est vivement recommandé que les élèves s'instruisent avec le Manuel, la vidéo ou le CD-ROM PADI de l'Open Water Diver. Seule exception est uniquement lorsque le Manuel de l'Open Water Diver (mais pas la Vidéo) n'est pas disponible dans une langue accessible à l'élève. Pendant l'étude personnelle, les élèves doivent répondre à tous les exercices et aux Révisions des Connaissances. Ils assistent à la présentation de l'Instructeur et à des séances de révision. Ensuite, ils complètent les Questionnaires appropriés et l'Examen Final.

Il y a quatre options de base pour la pyramide pédagogique.

- Les options préférées une et deux emmènent les élèves directement dans l'eau.
- L'option trois est le cas où les élèves compléteraient à l'avance la totalité de l'étude personnelle.
- L'option quatre est le cas où les élèves compléteraient à l'avance l'étude personnelle uniquement avec le Manuel.

Pyramide Pédagogique, Option Un

1. Les élèves complètent le Discover Scuba Diving (avec vous ou ils vous sont envoyés par un transfert d'élève).
2. Les élèves complètent le module Un de l'étude personnelle des Séances théoriques (manuel & vidéo/CD-ROM)
3. L'Instructeur revoit les Révisions des Connaissances et donne les commentaires/explications pour les réponses incomplètes ou incorrectes.
4. L'Instructeur donne le Questionnaire aux élèves.
5. L'Instructeur corrige le Questionnaire, revoit les réponses incorrectes et répond aux questions des élèves.
6. L'Instructeur applique la partie appropriée des Guides de Cours Modulaires, Version Système Complet, en donnant les informations liées aux conditions locales de plongée, aux intérêts personnels, etc.
7. Les élèves répètent les étapes 2-7 pour les modules Deux, Trois, Quatre et Cinq des Séances théoriques. (L'élève fait l'Examen Final à la place du Questionnaire pour le module théorique Cinq)
8. Les élèves participent aux Plongées en Milieu Protégé soit avant, soit après les modules théoriques.
9. Les élèves complètent les Plongées en Milieu Naturel Deux à Quatre. (Note: les élèves peuvent compléter la Plongée en Milieu Naturel Deux après avoir complété les Séances théoriques et les Plongées en Milieu Protégé Un à Trois).

Pyramides Un et Deux
Plongées en Milieu Naturel 3 & 4 (autorisées après avoir complété tous les MP et ST)
Plongée en Milieu Naturel 2 (autorisée aprés avoir complété MP 1, 2 & 3 und ST1, 2 & 3)
Plongée en Milieu Naturel 1 (autorisée aprés avoir complété le MP 1)
Plongée en Milieu Protégé (MP) (autorisées avant ou après les Séances Théoriques (ST)
Utilisation des Guides de Cours Système Complet (si nécessaire)
Corriger et Revoir le Questionnaire
Donner le Questionnaire (ou Examen Final)
Revoir les Révisions des Connaissances
Apprentissage Indépendant
Option 1: Le plongeur réalise un Discover Scuba Diving
Option 2: Le plongeur complète la Plongée en Milieu Protégé 1 pendant un Discover Scuba Diving
Répéter jusqu'à ce que toutes les Séance Théoriques soient complétées

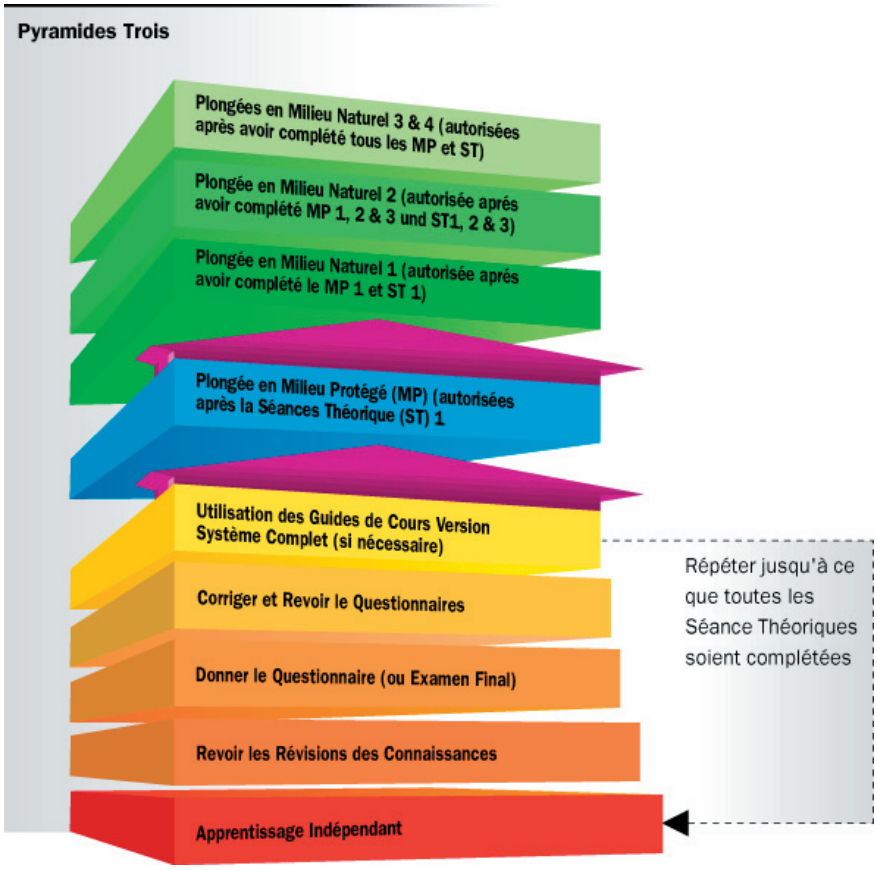
Pyramide Pédagogique, Option Deux

1. Pendant le Discover Scuba Diving, les élèves complètent la partie facultative de la pratique des exercices de la première Plongée en Milieu Protégé (avec vous ou ils vous sont envoyés par un transfert d'élève).
2. Les élèves complètent le module théorique Un de l'étude personnelle (manuel & vidéo/CD-ROM)
3. L'Instructeur revoit les Révisions des connaissances et donne les commentaires/explications pour les réponses incomplètes ou incorrectes.
4. L'Instructeur donne le Questionnaire aux élèves.
5. L'Instructeur corrige le Questionnaire, revoit les réponses incorrectes et répond aux questions des élèves.
6. L'Instructeur enseigne la partie appropriée des Guides de Cours Modulaires, Version Système Complet en donnant les informations liées aux conditions locales de plongée, aux intérêts personnels, etc.
7. Les élèves répètent les étapes 2-7 pour les modules théoriques Deux, Trois, Quatre et Cinq. (L'élève fait l'Examen Final à la place du Questionnaire du cinquième module théoriques.)
8. Les élèves participent aux Plongées en Milieu Protégé soit avant, soit après les modules théoriques.

9. Les élèves complètent les Plongées en Milieu Naturel Deux à Quatre. (Note: les élèves peuvent compléter la Plongée en Milieu Naturel Deux après avoir complété les Séances théoriques et les Plongées en Milieu Protégé Un à Trois).

Pyramide Pédagogique, Option Trois

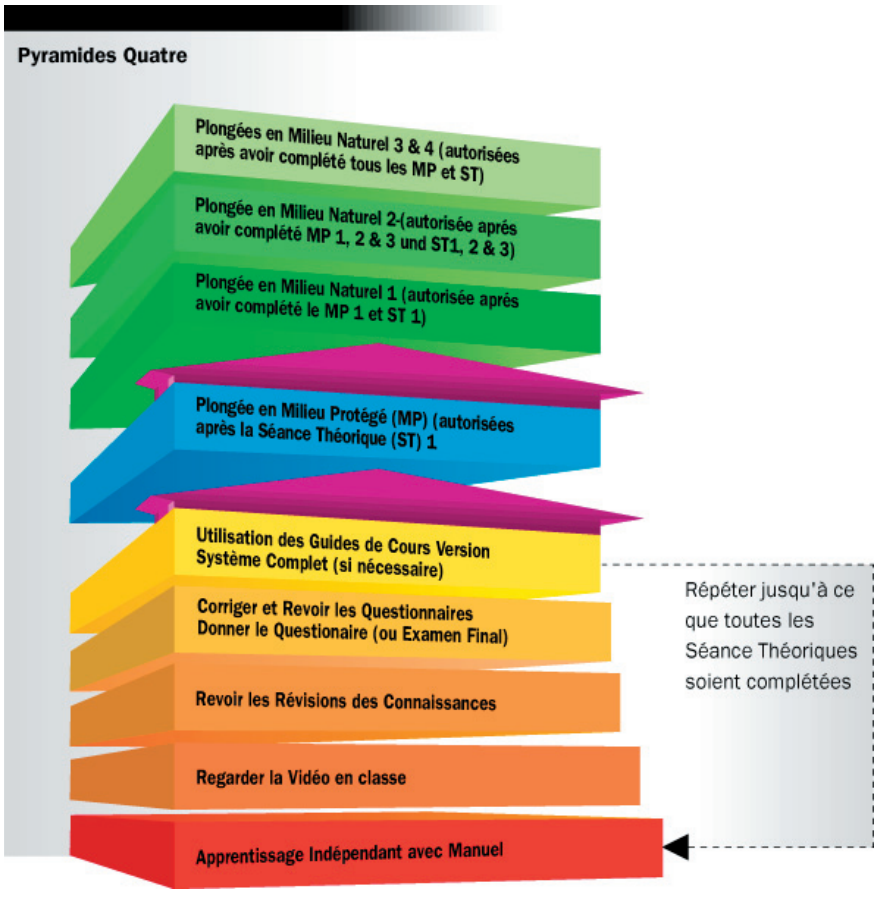
1. Les élèves complètent les modules théoriques Un à Cinq de l'étude personnelle (manuel & vidéo/CD-ROM), ainsi que toutes les Révisions des Connaissances.
2. Pour chaque module, l'Instructeur revoit les Révisions des Connaissances et donne les commentaires/explications pour les réponses incomplètes ou incorrectes.
3. L'Instructeur donne le Questionnaire aux élèves.
4. L'Instructeur corrige le Questionnaire, revoit les réponses incorrectes et répond aux questions des élèves.
5. L'Instructeur enseigne la partie appropriée des Guides de Cours Modulaires Version Système Complet en donnant les informations liées aux conditions locales de plongée, aux intérêts personnels, etc.
6. L'élève participe aux Plongées en Milieu Protégé.
7. L'élève répète les étapes 2-5 pour les module théoriques Deux à Cinq et complète les Plongées en Milieu Protégé Deux à Cinq. (L'élève fait l'Examen Final à la place du Questionnaire pour le cinquième module théorique)
8. L'élève complète les Plongées en Milieu Naturel Un à Quatre. (Note: l'élève peut compléter la Plongée en Milieu Naturel Deux après avoir complété les modules théoriques et les Plongées en Milieu Protégé Un à Trois).


Pyramides Trois
Plongées en Milieu Naturel 3 & 4 (autorisées après avoir complété tous les MP et ST)
Plongée en Milieu Naturel 2 (autorisée aprés avoir complété MP 1, 2 & 3 und ST1, 2 & 3)
Plongée en Milieu Naturel 1 (autorisée aprés avoir complété le MP 1 et ST 1)
Plongée en Milieu Protégé (MP) (autorisées après la Séances Théorique (ST) 1
Utilisation des Guides de Cours Version Système Complet (si nécessaire)
Corriger et Revoir le Questionnaires
Donner le Questionnaire (ou Examen Final)
Revoir les Révisions des Connaissances
Apprentissage Indépendant
Répéter jusqu'à ce que toutes les Séance Théoriques soient complétées

Pyramide Pédagogique, Option Quatre

1. L'élève lit le module Un dans le Manuel de l'Open Water Diver et complète les Révisions des Connaissances.
2. L'élève regarde la Vidéo de l'Open Water Diver en salle de classe.
3. L'Instructeur revoit les Révisions des Connaissances et donne les commentaires/explications pour les réponses incomplètes ou incorrectes.
4. L'Instructeur enseigne la partie appropriée des Guides de Cours Modulaires, Version Système Complet.
5. L'Instructeur donne le Questionnaire pour le module Un aux élèves.
6. L'Instructeur corrige le Questionnaire, revoit les réponses incorrectes et répond aux questions des élèves.
7. L'élève réalise les Plongées en Milieu Protégé.
8. L'élève répète les étapes 2-5 pour les modules Deux à Cinq des Séances Théoriques et complète les Plongées en Milieu Protégé Deux à Cinq. (L'élève fait l'Examen Final à la place du questionnaire du cinquième module théorique)
9. L'élève complète les Plongées en Milieu Naturel Un à Quatre. (Note: les élèves peuvent compléter la deuxième Plongée en

   Milieu Naturel après avoir complété les modules théoriques et les Plongées en Milieu Protégé Un à Trois).


Pyramides Quatre
Plongées en Milieu Naturel 3 & 4 (autorisées après avoir complété tous les MP et ST)
Plongée en Milieu Naturel 2-(autorisée aprés avoir complété MP 1, 2 & 3 und ST1, 2 & 3)
Plongée en Milieu Naturel 1 (autorisée aprés avoir complété le MP 1 et ST 1)
Plongée en Milieu Protégé (MP) (autorisées après la Séance Théorique (ST) 1
Utilisation des Guides de Cours Version Système Complet (si nécessaire)
Corriger et Revoir les Questionnaires Donner le Questionaire (ou Examen Final)
Revoir les Révisions des Connaissances
Regarder la Vidéo en classe
Apprentissage Indépendant avec Manuel
Répéter jusqu'à ce que toutes les Séance Théoriques soient complétées

Cours de PADI Scuba Diver

Le cours de Scuba Diver se compose d'une partie du cours de l'Open Water Diver. Il ouvre la plongée aux personnes qui ont des contraintes d'emploi du temps et à ceux qui préfèrent plonger en groupe, pour une plongée guidée par un Divemaster qualifié, un Assistant-Instructeur ou un Instructeur PADI. Le cours invite ces consommateurs à essayer la plongée et les encourage à continuer leur formation vers le niveau d'Open Water Diver et plus. (Voir les limites et qualifications citées précédemment pour le brevet de niveau rudimentaire Scuba Diver page 1-1).

Vous dirigez la formation et délivrez le brevet de Scuba Diver en utilisant les standards, recommandations et matériels utilisés pour le cours d'Open Water Diver. **Les élèves doivent utiliser et étudier avec le Manuel et la Vidéo ou le CD-ROM de l'Open Water Diver, les Questionnaires PADI et les Guides de Cours pour le cours de Scuba Diver.** La seule exception étant uniquement lorsque le Manuel de l'Open Water Diver n'est pas disponible dans une langue accessible à l'élève.

Dans ce cas particulier, vous pouvez conduire les séances théoriques oralement en utilisant la Section Trois, Séances Théoriques et en vous assurant que toutes les performances requises (pages 3-57 à 3-67) sont remplies. En revanche, les élèves doivent tout de même compléter les Révisions des Connaissances et les Questionnaires (Il est acceptable de le faire oralement, à condition de garder une preuve écrite dans une langue familière à l'Instructeur). **Tous les standards qui s'appliquent aux élèves de l'Open Water Diver s'appliquent à ceux du cours de Scuba Diver avec les exceptions suivantes: le Brevet de Scuba Diver exige seulement avec les exceptions suivantes: le Brevet de Scuba Diver exige seulement de terminer avec succès les trois premiers modules Théoriques (Questionnaires inclus), les trois premières Plongées en Milieu Protégé et les Plongées en Milieu Naturel Un et Deux. Avant l'obtention du brevet, les élèves doivent également lire et signer la Déclaration du Scuba Diver.** Tous les autres standards s'appliquent. Vous pouvez délivrer le brevet de Scuba Diver aux plongeurs qui n'ont pas complété toutes les conditions requises pour le cours d'Open Water Diver, mais qui ont atteint ou dépassé les conditions requises pour le brevet de niveau rudimentaire Scuba Diver. Exemple: le cas d'un élève qui a terminé la Plongée en Milieu Naturel Trois, mais ne peut compléter la Plongée en Milieu Naturel Quatre à cause d'un rhume et qui ne peut pas terminer le brevet d'Open Water Diver avant de partir en voyage.

Supervision des PADI Scuba Divers

Les Scuba Divers sont formés pour plonger uniquement sous la Supervision directe dans l'eau d'un Divemaster qualifié, d'un Assistant-Instructeur ou d'un Instructeur PADI. Bien que semblables aux participants du Discover Scuba Diving ou d'autres programmes de découverte „club", les Scuba Divers ont une base de connaissances théoriques plus importante et une meilleure pratique des exercices dans l'eau mais, ils n'ont pas été formés pour plonger indépendamment.

Ratios et Profondeurs

Les plongées-exploration (excepté le Discover Local Diving) ne sont généralement pas des programmes PADI. Pour cette raison, elles n'ont pas de standards spécifiques qui s'y appliquent. Les Divemasters, Assistant-Instructeurs ou Instructeurs qui guident la partie exploration doivent déterminer les ratios appropriés en tenant compte de l'environnement, des conditions et de l'expérience des Scuba Divers.

Les Standards PADI s'appliquent si les Scuba Divers se joignent à la partie exploration des participants du Discover Scuba Diving. **Dans ce cas, le ratio du Discover Scuba Diving de 6:1 s'applique au nombre total de participants Scuba Divers et Discover Scuba Diving.** En ce qui concerne la profondeur, elle est limitée à 12 mètres. Il est recommandé que les plongées-exploration ne dépassent pas cette profondeur. **Avant de participer à une plongée supervisée, les PADI Scuba Divers doivent compléter la Déclaration du PADI Scuba Diver.**

En planifiant les plongées guidées pour les Scuba Divers, rappelez-vous qu'ils n'ont pas reçu de formation formelle pour l'utilisation des tables ou des ordinateurs de plongée. Ainsi, le guide de plongée doit vérifier les tables de plongée et les limites de non-décompression des plongées successives des Scuba Divers.

Note: Lors de toutes les plongées en milieu naturel ou en milieu protégé avec des enfants de 10 et 11 ans, le ratio maximum d'élèves par Instructeur est de 4:1. Pas plus de deux enfants de 10 et 11 ans ne peuvent faire partie du groupe des quatre élèves. Ce ratio ne peut pas être augmenté par l'emploi d'assistants certifiés. (TB 3/2001)

Discover Scuba Diving et PADI Seal Team

Crédit pour le Cours Open Water Diver

Vous pouvez choisir de créditer le Discover Scuba Diving ou le PADI Seal Team pour le cours Open Water Diver (ou PADI Scuba Diver).

Discover Scuba Diving

Lorsqu'un Instructeur PADI en statut actif dirige le Discover Scuba Diving, il peut présenter tous les exercices de la Plongée en Milieu Protégé Un et les faire pratiquer aux participants. Cela permet aux participants d'obtenir un crédit pour cette plongée en milieu protégé.

Si un Instructeur PADI en statut actif dirige la plongée facultative du Discover Scuba Diving en milieu naturel, les participants peuvent obtenir un crédit pour avoir réalisé la Plongée en Milieu Naturel Un du cours Open Water Diver. **Pour que le crédit soit possible, vous devez pouvoir vérifier la participation du plongeur. L'Instructeur qui signe le dossier de transfert doit documenter pour les plongeurs que la Plongée en Milieu Protégé Un et/ou la Plongée en Milieu Naturel Un ont été réalisées.** Dans ce but, le dossier de transfert du cours Open Water Diver est idéal. Vous pouvez considérer ce transfert comme tout autre transfert et accepter le participant dans un cours Open Water Diver, en effectuant une révision la où nécessaire. Veuillez noter que le briefing du Discover Scuba Diving ne peut pas être considéré comme le Module Un de Présentation Théorique. Le participant doit donc compléter cette présentation avant de commencer la Présentation Théorique Deux ou la Plongée en Milieu Protégé Deux.

Comme mentionné précédemment, un élève plongeur qui complète la Présentation Théorique Un et la Plongée en Milieu Protégé Un a complété les performance requises pour participer à la plongée en milieu naturel du Discover Scuba Diving ou à la Plongée en Milieu Naturel Un, selon les standards du Discover Scuba Diving. Voyez le Guide du Discover Scuba Diving et les Training Bulletins pour plus d'informations.

PADI Seal Team

Lorsqu'un Instructeur PADI en statut actif dirige les AquaMissions 1 à 5, ou détermine la maîtrise des techniques de l'AquaMission 5, le PADI Seal peut recevoir un crédit pour la Plongée en Milieu Protégé Un. Ce crédit de transfert est valable pour 12 mois à compter de la dernière AquaMission. Lorsque les participants sont suffisamment âgés pour poursuivre leur formation, il s'agit d'un lien important vers le cours PADI Junior Scuba Diver ou Junior Open Water Diver.

Voyez le Guide de l'Instructeur pour le programme Seal Team et les Training Bulletins pour plus d'informations.

Plongeur Expérimenté

Le but du programme du Plongeur Expérimenté est de vous permettre de breveter des plongeurs qui ne sont pas brevetés, mais qui peuvent prouver leur expérience en plongée ou de breveter Open Water Diver PADI des plongeurs déjà brevetés par une organisation autre que PADI.

Conditions Préalables

Tout plongeur avec un brevet de plongée provenant d'une organisation autre que PADI peut s'inscrire pour un brevet de Plongeur Expérimenté. Dans la plupart des cas, un cours de formation continue correspondra mieux aux besoins du plongeur.

OU

Tout plongeur ayant plongé pendant une période minimale de deux ans ayant la preuve de vingt plongées ou plus en milieu naturel et qui n'a jamais pris de cours de plongée, peut s'inscrire à un brevet de Plongeur Expérimenté. Vous pouvez accepter des plongées enregistrées dans un carnet de plongée ou un brevet militaire comme preuve d'expérience. Une attestation délivrée par un autre plongeur breveté est également une preuve acceptable d'expérience en plongée.

Délivrez ces brevets avec précaution et réserve, car vous serez responsable de la qualification du plongeur.

Procédures de Délivrance de Brevet à un Plongeur Expérimenté

Pour obtenir le brevet PADI d'Open Water Diver, le Plongeur Expérimenté doit compléter de façon satisfaisante le programme PADI de Scuba Review, l'Examen Final du cours PADI d'Open Water Diver, et les Plongées en Milieu Naturel Un à Quatre comme le stipule les standards.

Vous pouvez permettre aux Plongeurs Expérimentés d'atteindre les conditions requises en participant à la partie finale d'un cours d'Open Water Diver.

Junior Open Water Diver

Un brevet est accessible aux élèves plongeurs de moins de 15 ans grâce aux programmes PADI de Junior Open Water Diver et de Junior Scuba Diver. **Ils doivent être âgés de 10 ans avant de commencer le cours.** (Voyez les conditions requises pour les 10 et 11 ans en page suivante). **Les plongeurs Juniors doivent atteindre toutes les conditions requises pour l'obtention du brevet d'Open Water Diver ou de Scuba Diver, mis à part l'âge. L'obtention du brevet dépend de la compétence de l'élève et de son aptitude à comprendre les concepts de la plongée. Les élèves doivent compléter de manière indépendante et par écrit les Questionnaires et l'Examen Final du cours PADI Open Water Diver. Les examens oraux ne sont pas autorisés pour les plongeurs de moins de 15 ans (sauf lorsqu'il existe un diagnostic de difficulté d'apprentissage se référer aux Standards Généraux et Procédures pour la politique d'examen). Conservez les feuilles de réponses aux questionnaires et aux examens dans le dossier de chaque élève Junior.**

Un Junior Open Water Diver ou Junior Scuba Diver de 12 à 14 ans est qualifié pour plonger uniquement accompagné d'un autre plongeur breveté et d'âge légal. Comme les Juniors Scuba Diver PADI doivent plonger sous la Supervision directe d'un Divemaster, d'un Assistant Instructeur ou d'un Instructeur PADI, ceci remplit le standard. L'âge légal est défini comme un individu qui a au moins 18 ans, excepté lorsque la loi définit un âge supérieur et, dans ce cas, c'est la loi qui prédomine. Il est recommandé qu'un membre de la famille d'âge légal suive également le cours avec l'élève.

Lorsqu'ils atteignent l'âge de 15 ans, les PADI Junior Open Water Diver ou Junior Scuba Diver peuvent surclasser leur brevet en PADI Open Water Diver ou Scuba Diver sans conditions supplémentaires (se référer aux Procédures de Remplacement de Carte et Procédure de Surclassement dans la section „Standards Généraux et Procédures"). S'il y a plus d'un an que le plongeur a obtenu son brevet Junior, lorsqu'il demande son surclassement, il est recommandé que le plongeur complète un programme de Scuba Review.

Note: Conditions particulières pour les 10 et 11 ans

- **Avant le début d'un cours Junior Scuba Diver ou Junior Open Water Diver, un parent (tuteur) et l'enfant (10 -11 ans) doivent voir la vidéo Plongée pour Enfants: Risques et Responsabilités ou suivre attentivement la présentation du livret géant Plongée pour Enfants: Risques et Responsabilités. Aussi bien le parent que l'enfant doivent lire et signer le formulaire Plongée pour Enfants: Responsabilités et Acceptation des risques.**
- **Au cours de n'importe quelle plongée de formation en milieu protégé ou naturel qui inclue des enfants de 10 à 11 ans, le ratio maximum de plongeur par instructeur est de 4:1. Pas plus de deux enfants âgés de 10-11 ans ne peuvent être acceptés dans un groupe de quatre élèves plongeurs. Vous ne pouvez pas augmenter ce ratio en utilisant des assistants qualifiés.**
- **Les plongées de formation pour les 10-11 ans ne doivent pas dépasser la profondeur de 12 mètres/40 pieds.**
- **Après la certification, un Junior Scuba Diver de 10 ou 11 ans doit plonger avec un Professionnel PADI. Les plongées ne doivent pas dépasser la profondeur de 12 mètres/40 pieds.**
- **Après la certification, un Junior Open Water Diver de 10 ou 11 ans doit plonger avec un parent, un tuteur ou un Professionnel PADI. Les plongées ne doivent pas dépasser la profondeur de 12 mètres/40 pieds.**

Transferts

Vous pouvez transférer à un Instructeur PADI d'une autre région, un élève du cours Open Water Diver PADI qui a complété n'importe quelle séance des modules Théoriques, Plongées en Milieu Protégé ou Plongées en Milieu Naturel. **Un module Théorique, une Plongée en Milieu Protégé ou une Plongée en Milieu Naturel est considérée comme complet lorsque l'élève a démontré la maîtrise de toutes les performances requises citées.** Par exemple, un élève peut être transféré après avoir complété le premier module théorique qui inclut l'étude personnelle, la révision des connaissances théoriques et la réussite du Questionnaire, ou après avoir maîtrisé les exercices de la Plongée Un en Milieu Protégé, ou après avoir complété les deux.

Traitez les plongeurs Scuba Diver qui désirent compléter leur formation pour devenir Open Water Diver comme des élèves transférés qui ont réalisé les Plongées en Milieu Protégé Un à Trois et les Plongées en Milieu Naturel Un et Deux.

C'est la responsabilité de l'Instructeur PADI qui reçoit un élève transféré de s'assurer que le plongeur est préparé de façon appropriée pour participer à la séance suivante. Si l'Instructeur PADI estime que les connaissances ou les techniques de l'élève ne sont pas suffisants pour atteindre les performances requises, l'élève doit reprendre l'étude ou continuer à s'entraîner afin d'atteindre les performances requises.

Les Instructeurs PADI peuvent également recevoir des élèves transférés qui ont commencé leur formation avec une organisation autre que PADI (à la condition que la formation théorique et en milieu protégé soient terminée). Les procédures pour accepter les transferts Open Water Diver PADI et les élèves transférés venant d'une autre organisation de plongée sont expliquées ci-dessous.

Procédures de Transfert d'Elèves du Cours PADI Open Water Diver et de Surclassement des Scuba Divers

1. L'Instructeur PADI en statut Enseignant doit réaliser une ou plusieurs parties de formation avec un élève. Le plongeur peut-être transféré après avoir réalisé avec succès n'importe quel module Théorique, Plongée en Milieu Protégé ou Plongée en Milieu Naturel.

2. **Le transfert commence lorsque l'Instructeur donne à l'élève le Dossier de Transfert d'Open Water Diver PADI, afin d'avoir une preuve de la formation réalisée. Le formulaire doit inclure les dates de réalisation et doit être paraphé par l'Instructeur et par l'élève. Une copie du Formulaire de Déclaration Médicale rempli par l'élève doit également être joint ou bien, l'élève remplit un nouveau Formulaire de Déclaration Médicale avant toute formation dans l'eau avec le nouvel Instructeur.** Il est également recommandé que l'Instructeur transférant signe les parties appropriées de la page „Open Water Diver PADI Training Record" contenue dans le carnet de plongée du plongeur.

3. **Le Dossier de Transfert PADI Open Water Diver est valable 12 mois à partir de la date de réalisation de la dernière partie de la formation. Chaque fois que l'élève réalise une partie, une nouvelle période de 12 mois commence.** Encouragez cependant les élèves transférés à terminer leur formation le plus rapidement possible. Les plongeurs brevetés PADI Scuba Diver qui désirent poursuivre vers la formation d'Open Water Diver peuvent le faire sans limite de temps et à leur convenance. L'Instructeur devra faire particulièrement attention aux points 4, 6 et 7 suivants.

Note: L'Instructeur initial peut prolonger le transfert de 12 mois supplémentaires. Les Instructeurs peuvent procéder de différentes manières, soit en complétant un nouveau segment de cours avec l'élève, soit en révisant avec lui une partie du cours précédent, soit en dirigeant un Scuba Review PADI. Chaque fois que l'élève complète un segment de formation ou un programme Scuba Review PADI, une nouvelle période de transfert de 12 mois commence.

4. Si vous recevez un élève plongeur transféré, demandez-lui de revoir, de remplir et de signer: 1) la Décharge de Responsabilité et de Reconnaissance des Risques PADI, 2) la Déclaration PADI d'Adhésion aux Règles de Sécurité en Plongée et 3) la Déclaration Médicale PADI (formulaire médical RSTC) avant de commencer toute activité dans l'eau. Si, sur la Déclaration Médicale, il y a „oui" à des questions différentes du formulaire initial, l'élève doit obtenir un nouveau certificat médical.

5. **Lorsqu'il reçoit un plongeur transféré, l'Instructeur PADI en statut Enseignant doit préévaluer, et corriger si nécessaire les connaissances et les techniques de l'élève avant de continuer sa formation. La formation doit suivre l'ordre approprié, comme l'indique le guide.** Pour vous assister dans le rattrapage, utilisez l'Evaluation des Exercices PADI, le Manuel la Vidéo et le CD-ROM de l'Open Water Diver, le Multimedia ou le fascicule du Scuba Tune Up.

6. Avant de participer à toute plongée de formation en milieu naturel, le plongeur transféré doit démontrer qu'il peut se maintenir sans problème dans une eau trop profonde pour y avoir pieds. Pour ce faire, procédez comme l'indique la section Evaluation de l'aisance dans l'eau de ce guide.

7. **L'Instructeur PADI en statut Enseignant qui dirige la dernière Plongée de formation en Milieu Naturel est celui qui délivre le brevet. Il doit s'assurer que toutes les conditions requises sont remplies. Puisque les exercices flexibles peuvent être réalisés durant n'importe quelle plongée de formation en milieu naturel, l'Instructeur doit vérifier que l'élève a réalisé tous les exercices avec succès. Puisque l'Evaluation de l'aisance dans l'eau est une condition requise avant la certification, l'Instructeur doit vérifier que l'élève l'a réalisée avec succès.**

8. **L'Instructeur qui délivre le brevet doit envoyer une enveloppe „Positive Identification Card" (PIC) à PADI pour le valider et il doit garder le Dossier de Transfert PADI Open Water Diver.** Il est recommandé, mais pas obligatoire, que l'Instructeur délivrant le brevet envoie une copie du Dossier de Transfert à tous les Instructeurs qui ont participé à la formation de l'élève.

Scuba Diver Upgrade

1. **Faites une photocopie de la carte de certification de l'élève et demandez au plongeur de compléter la Déclaration Médicale PADI, la Déclaration d'Adhésion aux Règles de Sécurité en Plongée PADI et la Décharge de Responsabilité et de Reconnaissance des Risques PADI (dans le territoire de PADI Europe, prêtez attention aux procédures spéciales).**
2. **Pré-évaluez et corrigez, si nécessaire, les connaissances théoriques et les techniques avant de continuer la formation.**
3. **Faites terminer au plongeur le reste du cours Open Water Diver, c'est-à-dire les:**
    a. **Développement des Connaissances Théoriques Quatre et Cinq, y compris les Questionnaires et l'Examen Final.**
    b. **Plongées en Milieu Protégé Quatre et Cinq.**
    c. **Plongées en Milieu Naturel 3 et 4, et tous les Exercices Flexibles qui restent à compléter.**
4. **Vérifiez que le plongeur a complété, ou faites-lui compléter, tous les Exercices Flexibles et soit la nage de 200 mètres en surface sans s'arrêter, soit la nage de 300 mètres avec palmes, masque et tuba.**
5. **Le PADI Instructor en Statut Actif chargé de la dernière plongée en Milieu Naturel, envoie une Enveloppe PIC à sa Représentation PADI pour qu'elle soit traitée et conserve le Dossier de l'élève complété (Student Record File).**

Lorsque cela est possible, par courtoisie pour l'élève, il est recommandé que l'Instructeur initial contacte l'Instructeur qui reçoit l'élève, afin de discuter des performances du plongeur, s'informer sur la formation locale, s'enquérir des conditions médicales requises et des frais. Il est conseillé aux élèves voyageant à l'étranger de contacter l'Instructeur qui les recevra afin de connaître les formalités médicales. Dans certains pays, la Déclaration Médicale signée par un médecin est obligatoire quel que soit le niveau de formation de l'élève, même si l'élève coche „non“ à toutes les questions des antécédents médicaux. De plus, l'élève transféré doit comprendre que le prix initial du cours ne comprend pas les prestations de service d'un Instructeur provenant d'un autre endroit.

Tous les Instructeurs PADI participant à un transfert doivent conserver une copie de tous les documents administratifs, y compris: le Dossier de Transfert PADI Open Water Diver, la Déclaration Médicale signée, la Déclaration de Compréhension des Règles de Sécurité en Plongée et la Déclaration de Responsabilité et d'Acceptation des Risques. Si nécessaire, demandez au plongeur de compléter ces formulaires pour vous.

Acceptation de Transferts d'Elèves Provenant d'une Organisation autre que PADI

Vous pouvez terminer la formation d'élèves niveau de base transférés en provenance d'une organisation de plongée autre que PADI. Dans ce cas, veuillez utiliser les procédures suivantes:

1. **L'Instructeur PADI en statut Enseignant qui reçoit l'élève doit:**
   - **Examiner le document de transfert afin de vérifier que l'élève possède les connaissances théoriques et techniques nécessaires à un plongeur en scaphandre niveau de base.**
   - **Vérifier que l'élève a été soumis à une évaluation de l'aisance dans l'eau (nage libre d'au moins 200 mètres ou nage de 300 mètres avec palmes, masque et tuba et 10 minutes en sustentation).**
   - **Vérifier que la date de fin de cette formation sur le document de transfert n'est pas antérieure à 12 mois.**
2. **L'élève doit remplir la Déclaration Médicale PADI, la Déclaration de Compréhension des Règles de Sécurité en Plongée et la Déclaration de Responsabilité et d'Acceptation des Risques.**
3. **L'Instructeur PADI en Statut Enseignant qui reçoit l'élève doit s'assurer que celui-ci réalise entièrement le programme PADI Scuba Review. (voir le Guide de l'Instructeur dans ce Manuel: Programmes Introductifs à la Plongée Sous-Marine), en plus de l'Examen Final de l'Open Water Diver PADI.** Si nécessaire, il doit remettre à niveau les connaissances théoriques et les techniques de l'élève avant toute formation en milieu naturel.
4. **Pour évaluer les techniques de l'élève, utiliser le Circuit d'Evaluation des Exercices PADI. Outre les exercices cités sur la feuille de Circuit d'Evaluation des Exercices PADI, l'élève doit également démontrer la maîtrise des exercices suivants:**
   - **Nage sous l'eau sans masque**
   - **Simulation de la panne d'air**
   - **Simulation de la panne d'air combiné avec l'utilisation de la source d'air de secours**
5. **L'élève transféré en provenance d'une organisation de plongée autre que PADI doit réaliser les Plongées en Milieu Naturel Un et Deux pour l'obtention du brevet de Scuba Diver, et Un à Quatre pour l'obtention du brevet d'Open Water Diver.** Par soucis de cohérence pédagogique, il est recommandé que l'Instructeur / centre de plongée qui reçoit l'élève et qui dirige l'évaluation et la remise à niveau soit le même que celui qui dirige la formation en milieu naturel.

6. **Les élèves peuvent être transférés à tout moment entre la Plongée en Milieu Naturel Un et la Plongée en Milieu Naturel Quatre. Lorsque l'élève est transféré entre les plongées en milieu naturel, il est nécessaire de remplir un Dossier de Transfert d'Open Water Diver PADI, accompagné des autres documents de transfert. L'évaluation et la remise à niveau, si nécessaire, sont obligatoires avant toute formation en milieu naturel.**

7. **L'Instructeur PADI en statut Enseignant qui réalise la dernière plongée en milieu naturel est celui qui délivre le brevet. Il doit envoyer une enveloppe P.I.C (Positive Identification Card) à PADI pour valider le brevet. L'Instructeur qui délivre le brevet doit conserver les documents de transfert d'élève ainsi que la Déclaration Médicale, la Déclaration de Compréhension des Règles de Sécurité en Plongée et la Déclaration de Responsabilité et d'Acceptation des Risques.**

Crédit pour Transfert de Brevet Open Water Diver

Les Instructeurs PADI et les PADI Dive Centers et Resorts participants à une procédure de transfert peuvent recevoir des crédits équivalents à un brevet PADI d'Open Water Diver pour deux transferts effectués. **Pour obtenir ce crédit, un Instructeur PADI doit diriger toutes les Séances Théoriques, les Plongées en Milieu Protégé ainsi que l'évaluation de l'aisance dans l'eau de l'élève transféré. Afin de recevoir le crédit de transfert, l'Instructeur doit envoyer à sa représentation PADI le Formulaire de Fin de Formation. Pour que le crédit soit attribué, le formulaire doit inclure le nom et le numéro de membre de l'Instructeur PADI, ainsi qu'éventuellement le nom et le numéro du PADI Dive Center / Resort,** Les Instructeurs PADI peuvent utiliser ce crédit pour obtenir les niveaux d'Instructeurs PADI en spécialités, Master Scuba Diver Trainer, IDC Staff Instructor, ou Master Instructor. En ce qui concerne le niveau de Master Instructor, il ne peut être utilisé qu'avec un maximum de 50 brevets Open Water Diver provenant de procédures de transferts. Pour les PADI Dive Center ou Resorts, les crédits provenants de transferts peuvent être utilisés pour obtenir les conditions requises des niveaux 5 Star ou Gold Palm Resort. Pour le niveau 5 Star, un maximum de 50 brevets Open Water Diver sur le total des 100 brevets requis peut provenir des crédits de transferts.

Documents et Administration

La liste suivante couvre tous les documents obligatoires et recommandés pour les cours d'Open Water Diver et de Scuba Diver. Le „PADI Student Record File" (dossier administratif uniquement disponible en Anglais) comprend une grande partie de ces documents et c'est le moyen pratique et recommandé pour archiver les documents des élèves. Ce qui est imprimé en caractères gras est obligatoire; ce qui ne l'est pas est fortement recommandé. **Conservez ces documents en archives au moins 7 ans ou plus si cela est requis par votre représentation PADI ou les lois locales.**

1. **Le formulaire de Décharge de Responsabilité (ou Certificat de Compréhension) et d'acceptation des risques doit être signé par l'élève au début du cours.** Excepté lorsque les lois locales l'interdisent.

INFORMATION IMPORTANTE - Octobre 98 - Valable pour: Allemagne, Autriche, Belgique, Espagne, France, Hollande, Italie, Luxembourg, Portugal et Suisse. **Avec effet immédiat, nous demandons à tous nos membres en Europe, de ne PLUS utiliser de formulaires de décharge de responsabilité. Cette directive s'applique à tous les programmes partant du Discover Snorkeling y compris jusqu'aux examens pour instructeurs. Ne laissez pas votre clientèle remplir et signer les parties concernant la décharge de responsabilité se trouvant notamment dans les DSD Pamphlet et la déclaration du Discover Scuba. Jusqu'à ce qu'une version révisée de tous ces formulaires soit disponible, nous vous prions de COCHER à chaque fois les informations concernées.**

2. **Le formulaire Médical signé par l'élève. Si l'élève coche „oui" pour une question quelconque de la déclaration, avant de participer à n'importe quelle formation dans l'eau, un médecin doit autoriser l'élève à plonger en signant la Déclaration Médicale complète. Vous conserverez ce document dans le dossier de l'élève.** (les exigences médicales peuvent varier d'un pays à l'autre, consultez votre représentation PADI)
3. **La Déclaration d'Adhésion aux Règles de Sécurité en Plongée signée par l'élève.**

4. Questionnaire de Révisions des connaissances pour chaque section de développement des connaissances théoriques signé par l'élève. **(Vous devez, soit conserver les Révisions des connaissances complétées et signées par l'élève plongeur, soit prouver dans le dossier de formation de l'élève que vous avez revu les Révisions des connaissances de l'élève complétées.** Pour ce faire, vous pouvez utiliser le Student Record File.)

Note: Les élèves plongeurs peuvent vous remettre des photocopies des Révisions des connaissances qu'ils ont remplies s'ils préfèrent conserver l'original dans leur manuel et les utiliser en référence et en support d'étude. Vos élèves et vous-même n'êtes pas autorisés à photocopier des Révisions des connaissances vierges.

5. La Feuille de Réponses aux Questionnaires, signée par l'élève, avec les initiales de l'élève à côté des réponses erronées, pour chacun des modules théoriques. **(C'est obligatoire pour le cours de Scuba Diver)**
6. **La Feuille des Réponses de l'Examen Final signée par l'élève,** avec les initiales de l'élève à côté des réponses erronées.
7. Les dates de réalisation des modules théoriques, des Plongées et des exercices en Milieu Protégé, des Plongées en Milieu Naturel et les dates finales du transfert, paraphées par l'Instructeur et l'élève.
8. **Les copies de tous les documents obligatoires, lorsqu'on reçoit ou transmet un transfert d'élèves.**

Standards Principaux

Conditions requises:	**aucune**
Age minimum:	**10 ans**
Nombre d'heures de cours recommandées:	approximativement 31 (19 pour le Scuba Diver) pour une classe de 10 élèves.
Formation minimale en milieu naturel:	**4 plongées scaphandre en milieu naturel (2 pour le Scuba Diver), la Plongée Libre Facultative et la plongée recommandée: „Adventure Dive".**
Ratio Elève - Instructeur:	**8 élèves pour 1 Instructeur (8:1) ou maximum 12 pour 1 avec deux assistants qualifiés (12:1) (TB Spéciale 2000)**
Niveau minimal de l'Instructeur:	**Underwater Instructor**

Note: Lors de toutes les plongées en milieu naturel ou en milieu protégé avec des enfants de 10 et 11 ans, le ratio maximum d'élèves par Instructeur est de 4:1. Pas plus de deux enfants de 10 et 11 ans ne peuvent faire partie du groupe des quatre élèves. Ce ratio ne peut pas être augmenté par l'emploi d'assistants certifiés. (TB 3/2001)

Procédures de Certification

L'Instructeur final obtient les brevets d'Open Water Diver et de Scuba Diver en envoyant à PADI une enveloppe PIC complétée et signée. **L'Instructeur qui dirige la dernière plongée de formation en milieu naturel de l'élève délivre le brevet au plongeur et signe la PIC. L'Instructeur délivrant le brevet doit s'assurer que l'élève a rempli toutes les conditions requises pour le brevet.**

Plongée à l'Air Enrichi

Si vous êtes Instructeur de Spécialité PADI Air Enrichi, vous pouvez combiner la Plongée de Formation 4 de l'Open Water Diver et la Plongée 1 du cours de Spécialité PADI Plongeur à l'Air Enrichi. Ceci vous permet de présenter la plongée à l'air enrichi nitrox aux élèves plongeurs dans le cadre de leur dernière plongée de formation et de compter la plongée pour les deux cours et les deux certifications. Veuillez consulter votre „Plan de Cours de l'Instructeur de Spécialité Air Enrichi" pour plus d'informations.

Pour combiner la Plongée en Milieu Naturel 4 et la Plongée à l'Air Enrichi 1:

1. **L'élève plongeur doit être âgé d'au moins 15 et avoir complété avec succès les Plongées de Formation en Milieu Naturel 1 à 3.**
2. **La plongée doit être effectuée avec de l'air enrichi à 32 pourcent ou plus. Les élèves plongeurs doivent planifier la plongée dans les limites de non-décompression en utilisant la TPL Air Enrichi pour l'AENx32 ou 36. Si la plongée est effectuée avec un mélange autre que 32 ou 36, le plongeur doit utiliser la TPL AENx avec moins d'oxygène que le mélange en question.** L'utilisation d'ordinateurs pour air enrichi est recommandée, mais non obligatoire.
3. **Vous devez faire le briefing „Plonger dès Aujourd'hui" tel qu'indiqué dans la Plongée de Formation Air Enrichi 1 et les élèves doivent démontrer leur maîtrise et leur compréhension.** Vous pouvez intégrer ces informations au briefing de la Plongée 4.
4. **Les élèves plongeurs doivent compléter avec succès l'Application Pratique 1 avant la Plongée de Formation Air Enrichi 1.**
5. **Les élèves plongeurs doivent remplir et signer la Décharge de Responsabilité et Reconnaissance de Risque pour la Plongée à l'Air Enrichi (Nitrox) avant la plongée (là où la loi le permet).**
6. **Les élèves plongeurs doivent être sous supervision directe, selon les ratios du cours Open Water Diver.**
7. **La profondeur maximale est de 18 mètres/60 pieds, ou la profondeur à laquelle le mélange atteint la PO2 de 1.4 ata/bar si celle-ci est inférieure à 18 mètres.**

Note: Option pour le DISCOVER Enriched Air NITROX

Suite aux révisions du cours PADI Enriched Air Diver Specialty sorti au mois d'octobre 2003, les PADI Enriched Air Instructors peuvent qualifier les plongeurs certifiés qui ont complété les deux premiers composants du cours en leur remettant une nouvelle carte de certification DISCOVER Enriched Air NITROX. Ce nouveau niveau introductif peut être bénéfique quand vous n'avez pas directement accès au milieu naturel ou lorsque les plongeurs n'ont pas suffisamment de temps pour terminer le cours dans votre région. Les plongeurs qui veulent juste en savoir davantage sur l'air enrichi sans s'engager dans un cours complet, peuvent être intéressés par cette option.

Le PADI DISCOVER Enriched Air NITROX est composé des segments suivants du cours PADI Enriched Air Diver Specialty:

1. **Développement des Connaissances Théoriques 1** lire la Section Un et compléter les Révisions de Connaissances Partie 1 du PADI Enriched Air Diver Manual comprenant: équipement pour l'air enrichi, exposition et analyse de l'oxygène, gestion des risques, utilisation et application de l'air enrichi. **Le PADI Enriched Air Diver Manual est obligatoire.** Il est fortement recommandé que les participants visionnent le/la PADI Enriched Air Diving DVD/ video.* **Veuillez noter que la vidéo est obligatoire pour la certification du cours complet de PADI Enriched Air Diver.**
2. **Application Pratique 1** utilisation de l'analyseur d'oxygène pour déterminer la teneur en oxygène d'un mélange d'air enrichi, vérification du contenu d'une bouteille de plongée et utilisation du registre de gonflage.
3. Une plongée à l'air enrichi peut faire partie du programme, mais elle n'est pas obligatoire.

La réussite du programme DISCOVER Enriched Air NITROX permet au plongeur d'utiliser un mélange contenant 32% d'oxygène pour une plongée dans les limites de non décompression de la TPL à l'air ou en suivant un ordinateur selon le mode «air», jusqu'à une profondeur maximale de 30 mètres (en fonction du niveau de certification en cours et de l'expérience) et sous la supervision indirecte d'un professionnel PADI (Divemaster, Assistant Instructor ou Instructor) étant lui-même qualifié plongeur à l'air enrichi.

Pour conduire le programme DISCOVER Enriched Air NITROX, suivez simplement les standards donnés dans le Plan de Cours de l'Instructeur de Spécialité à l'Air Enrichi, section intitulée «Plongez dès aujourd'hui et DISCOVER Enriched Air NITROX», version mise à jour en janvier 2004. Vous pouvez télécharger les pages révisées à partir de la page PADI Pros/Training and Education/New DISCOVER Enriched Air NITROX. Cette section est déjà comprise dans les versions traduites du Guide de l'Instructeur.

Quand vous certifiez le plongeur, indiquez «DISCOVER Enriched Air NITROX» sur l'enveloppe PIC, version papier ou version PIC en-ligne. Comme indiqué sur le tableau, le plongeur recevra une carte indiquant clairement les restrictions concernant la teneur en oxygène du mélange, la profondeur et la supervision.

Les plongeurs DISCOVER Enriched Air NITROX intéressés peuvent choisir de compléter les segments restants pour le cours Enriched Air

Diver Specialty afin d'obtenir la certification PADI Enriched Air Diver.

* Notez que le plan de cours de l'instructeur PADI Enriched Air Diver Specialty affiché à l'origine sur la page PADI Pro déclarait que la vidéo était obligatoire pour le DISCOVER Enriched Air NITROX. Le document est maintenant corrigé.

Adventure Dive

Lorsque les élèves ont terminé avec succès la Plongée en Milieu Naturel Quatre, vous pouvez éveiller leur enthousiasme pour les activités sous-marines avec le programme Adventures in Diving et les cours PADI de spécialités. **Ainsi, les élèves ayant rempli toutes les conditions requises pour le brevet PADI d'Open Water Diver, vous pouvez réaliser une plongée à thème du programme d'Adventures in Diving comme troisième plongée de formation de la journée. A votre discrétion, les élèves peuvent avoir cette plongée créditée pour suivre le programme PADI d'Adventures in Diving et/ou la spécialité correspondant à la plongée réalisée.** Pour autoriser ce crédit dans le programme d'Adventures in Diving et/ou dans la spécialité correspondante, il faut:

1. **Expliquer la plongée en suivant les instructions du programme d'Adventures in Diving du Guide de l'Instructeur et/ou le Résumé de Cours Standard de la Spécialité.**
2. **Réaliser la plongée en suivant les instructions du programme d'Adventures in Diving en suivant le Guide de l'Instructeur et/ou le Résumé de Cours Standard de la Spécialité.**
3. **Les élèves enregistrent la plongée et vous la font signer.**
4. **Les élèves complètent toutes les conditions requises pour le Programme d'Adventures in Diving pour votre bilan et pour vos archives.**

Deux Plongées en Milieu Protégé

Dans l'organisation et la réalisation des plongées en milieu protégé, ne perdez pas de vue le principe le plus important: plonger - la raison pour laquelle les élèves se sont inscrits. Les élèves seront enthousiastes si vos plongées en milieu protégé leur donnent une bonne impression. Rendre les plongées en milieu protégé amusantes - une expérience passionnante qui dépasse leurs attentes - est important pour la motivation et l'enthousiasme des élèves et peut déterminer si les élèves continueront de plonger après le cours et s'ils poursuivront leur formation. Outre faire découvrir le style de vie de la plongée et d'éveiller la motivation de l'élève, les Plongées en Milieu Protégé commencent la pratique des exercices et continuent l'apprentissage théorique en donnant aux élèves l'opportunité d'appliquer ce qu'ils ont appris. La séquence des exercices dans le cours d'Open Water Diver suit les principes d'un système pédagogique, accommodant la présentation des exercices de façon à satisfaire le besoin de maîtrise requis, la motivation des élèves, leur promptitude, la répétition et la pratique.

Conduite et Standards

Plongée en Milieu Protégé Un

A votre discrétion, les plongeurs s'inscrivant au cours d'Open Water Diver peuvent être crédités de l'expérience acquise lors des programmes PADI de Discover Scuba Diving. Vous êtes responsable de vous assurer que ces élèves sont suffisamment préparés pour les parties suivantes de la formation. Si nécessaire, organisez des séances de remise à niveau. **Avant la Plongée en Milieu Protégé Un, les élèves suivent, soit la Présentation de l'Instructeur du Discover Scuba Diving, soit le module Théorique Un.** Emmener rapidement les élèves dans l'eau augmente leur motivation pour l'apprentissage. Il est recommandé que vous utilisiez le briefing du Discover Scuba Diving avant la Plongée en Milieu Protégé Un. Dans ce cas, le premier module théorique sera présenté après la première plongée en milieu protégé.

Plongées en Milieu Protégé Deux à Cinq

Pour ces séances, les modules Théoriques peuvent précéder ou suivre les plongées en milieu protégé.

Comme c'est cité dans la section Plongées en Milieu Protégé de ce guide, chaque plongée inclut une liste d'exercices et de performances requises, ainsi que des recommandations pour atteindre ces performances. Les élèves apprennent ces exercices par étapes:

- Les élèves voient souvent (mais pas nécessairement) les exercices dans la Vidéo ou le CD-ROM de l'Open Water Diver.

- Vous donnez aux élèves les instructions au sujet de l'exercice, vous renforcez sa valeur et vous vous assurez qu'ils comprennent ce qu'ils tentent de réaliser.
- Vous démontrez l'exercice une ou éventuellement plusieurs fois, si nécessaire.
- Vous faites pratiquer l'exercice par les élèves.
- Vous répétez les démonstrations, donnez la conduite à suivre et résolvez les problèmes, si nécessaire, jusqu'à ce que les élèves démontrent leur maîtrise.

Durant les Plongées en Milieu Protégé, la maîtrise est définie comme la pratique de l'exercice de façon à atteindre les performances requises citées, d'une façon raisonnablement confortable, fluide et répétée comme on l'exigerait d'un plongeur du niveau Open Water Diver. Un élève qui réussit à atteindre les performances requises énoncées, d'une façon telle que l'on s'interroge sur le fait de savoir si l'élève pourrait réellement faire l'exercice de façon répétée, n'est pas remplir la définition de la maîtrise. Les élèves débutants n'ont pas besoin d'exécuter un exercice avec l'aisance attendue d'un Divemaster, mais ils devraient pratiquer jusqu'à ce que vous soyez certains qu'ils puissent exécuter l'exercice de façon crédible. **Durant la formation, les élèves doivent recevoir l'enseignement initial des exercices directement d'un Instructeur PADI en Statut Enseignant à une exception près - les assistants qualifiés renouvelés PADI (et assurés, lorsque c'est obligatoire), sont autorisés à diriger la partie des exercices de plongée libre de la Plongée en Milieu Protégé Quatre. (TB 2/2002).** Après cet entraînement initial de l'élève, vous pouvez permettre une pratique supplémentaire sous la supervision d'un assistant qualifié. Vous pouvez également permettre à un Assistant-Instructeur PADI de présenter l'enseignement initial des exercices sous votre supervision directe (de cette façon, vous pouvez, le cas échéant, faire les corrections, additions etc., si nécessaire).

Ratios pour la plongée en milieu protégé:

- **10 élèves pour 1 Instructeur avec un assistant qualifié nécessaire pour chaque 4 élèves en plus.**

Un Instructeur PADI en Statut Enseignant doit réaliser l'évaluation finale pour vérifier que les élèves ont maîtrisé chacun des exercices. Pour la Plongée en Milieu Protégé Quatre, les exercices de plongée libre peuvent être évalués par un assistant qualifié PADI. (TB 2/2002) Lorsque des assistants qualifiés font travailler la pratique des exercices (par exemple, avec un élève ayant des difficultés), assurez-vous que l'assistant comprenne que vous devez faire la dernière évaluation avant que l'élève ne continue.

Lorsqu'ils ont démontré leur maîtrise, permettez aux élèves de pratiquer davantage les exercices, par exemple pendant le temps libre des Plongées en Milieu Protégé. La répétition augmente les compétences et aide à se rappeler comment réaliser l'exercice.

En général, plus il y a de répétitions, plus les élèves seront à l'aise lors des Plongées en Milieu Naturel. Une façon d'ajouter des répétitions est de faire pratiquer aux élèves les exercices qu'ils maîtrisent déjà sous la supervision d'un assistant qualifié; tandis que vous travaillez avec les autres élèves qui pratiquent de nouveaux exercices.

Recommandations

Le but des plongées en milieu protégé est de donner la base pratique qui facilitera la transition vers les Plongées en Milieu Naturel. Il est donc recommandé que vous simuliez autant que possible les plongées en milieu naturel lorsque vous réalisez celles en milieu protégé. Commencez dès la première plongée en milieu protégé, commencez par habituer les élèves à la plongée en milieu naturel. C'est plus efficace que d'essayer de s'occuper de tout lors de la dernière séance.

1. Soyez divertissant. S'ils s'amusent, les élèves apprennent mieux et plus rapidement, font face aux défis avec plus d'enthousiasme et sont immédiatement passionnés par la plongée.

   La façon dont vous accomplirez votre travail dépend beaucoup de votre style personnel, mais l'humour, les jeux de bon goût et les méthodes similaires rendront l'apprentissage divertissant et adapté aux circonstances. Les élèves sont motivés par des choses simples. Par exemple, demandez à quelqu'un de les filmer pendant leurs plongées en milieu protégé ou, donnez-leur un appareil photographique avec lequel ils joueront durant la partie „Amusement et pratique des exercices". Par la suite, ils regarderont ce film ou ces photos par la suite.

2. Dites aux élèves que vous allez les aider à apprendre les habitudes de la plongée en milieu naturel. C'est important que les élèves comprennent qu'on leur enseigne des habitudes pour les conditions du milieu naturel. Lorsqu'ils ont compris, ils prennent une part active à l'apprentissage. S'ils ne se rendent pas compte de ce but, vos directives de „ne pas se tenir au bord de la piscine" ou de „garder son masque sur le visage" peuvent sembler arbitraires ou créer une difficulté sans aucune raison particulière. Rappelez aux élèves ce que vous essayez de simuler lorsque vous dirigez et corrigez. Les déclarations telles que „l'océan n'est pas aussi plat et calme que ceci, ainsi prenons l'habitude de garder le masque sur le visage et le tuba dans la bouche" apprennent beaucoup plus que des directives pour garder le masque sur le visage et le tuba dans la bouche.

3. Faites porter aux élèves tout l'équipement qu'ils utiliseront lors des plongées en Milieu Naturel, afin qu'ils s'y accoutument. Si les conditions exigent un costume complet avec cagoule, vous pouvez réduire l'équipement au départ et l'augmenter progressivement pour que les élèves portent finalement l'équipement complet lors de la Plongée en Milieu Protégé Trois.

4. Encouragez le système de binôme. Demandez aux élèves de rester très proches de leur binôme à tout moment. Vous pouvez faire de cette directive un jeu en offrant quelque chose à ceux qui respectent le plus le système binôme durant les plongées en milieu protégé.

Exercices à Mettre en Séquence par l'Instructeur

Evaluation de l'Aisance dans l'Eau

Avant la Plongée 2 en Milieu Naturel, les élèves du cours PADI Scuba Diver et Open Water Diver doivent démontrer qu'ils peuvent se maintenir dans une eau où ils n'ont pas pieds en nageant/flottant pendant 10 minutes sans utiliser d'aide.

A un moment quelconque avant la certification, les élèves du cours Open Water Diver doivent également compléter une nage de 200 mètres en surface sans s'arrêter ou une nage de 300 mètres sans s'arrêter avec palmes, masque et tuba.

Au cours de ces exercices, si les conditions du milieu protégé nécessitent que les élèves portent une protection thermique qui leur donne une flottabilité positive, ils devront se lester pour avoir une flottabilité nulle.

Pour conduire l'évaluation de l'aisance dans l'eau, vous avez le choix entre deux options. La première option consiste à faire la nage aux élèves Open Water Diver, puis, les élèves Open Water Diver et Scuba Diver feront ensembles l'exercice de sustentation nager/flotter avant d'aller en milieu naturel. Ainsi, les élèves „démontrent une aisance raisonnable dans l'eau" et remplissent les conditions requises pour commencer les plongées de formation en milieu naturel.

La deuxième option est de faire pratiquer aux élèves les 10 minutes de sustentation nager/flotter sans aide. Cette méthode vous permet de vérifier si, de façon générale, ils sont à l'aise dans l'eau, comme c'est exigé avant de commencer la formation en milieu naturel. La nage sans s'arrêter peut être faite à n'importe quel moment avant la certification par les élèves Open Water Diver, même après la Plongée en Milieu Naturel Un.

Chacun doit pouvoir nager, être suffisamment à l'aise et efficace dans l'eau pour plonger. Utilisez les recommandations suivantes pour comprendre ce que signifie „suffisamment à l'aise et efficace". Les élèves doivent nager sans s'arrêter et sans aide sur une distance suffisante pour pouvoir identifier un rythme respiratoire régulier lors d'exercices dans l'eau. De plus, comme la motivation de l'élève est importante durant la formation, évitez que la nage apparaisse comme un exercice de compétition. Essayez de minimiser la notion de temps et de souligner la notion d'accomplir la nage à „votre propre rythme". Pour évaluer davantage l'aisance des élèves dans l'eau, vous pouvez les faire pratiquer un simple rétropédalage (sans poids supplémentaire), la planche et autres exercices de natation. Là aussi, évaluez le confort et minimisez l'atmosphère de compétition.

Conseillez à ceux qui semblent faibles et mal à l'aise dans l'eau, de s'améliorer en prenant des leçons et en pratiquant, avant de commencer la formation de plongée. Conseillez à ceux qui sont à la limite, de pratiquer et de renforcer leurs techniques avant de participer aux plongées en milieu naturel.

Evitez les tests de natation rigoureux, tels que des longueurs interminables, sans aucune raison. Ils réduisent l'enthousiasme et la motivation de l'élève, et dans le cas des cours d'Open water Diver et de Scuba Diver, ils ne jouent aucun rôle dans l'évaluation de l'aisance dans l'eau.

L'objectif général est que vous, l'Instructeur, utilisiez votre jugement pour obtenir la sécurité en vous assurant que les élèves ont une aisance aquatique raisonnable, tout en maintenant l'expérience agréable et motivante.

Montage et Démontage de l'Equipement

Performances Requises

1. **Avant la fin de la Plongée en Milieu Protégé Trois, l'élève doit monter et démonter correctement le scaphandre, trois fois ou plus, avec peu ou pas d'assistance lors du dernier montage et démontage.**
2. **Avant la fin de la Plongée en Milieu Protégé Cinq, l'élève doit monter et démonter correctement le scaphandre, cinq fois ou plus, ceci incluant les trois fois requises avant la plongée en Milieu Protégé Trois, avec peu ou pas d'assistance durant les trois derniers montages et démontages.**
3. **Avant la fin de la Plongée en Milieu Protégé Trois, l'élève doit démontrer les soins à apporter à l'équipement après la plongée (Des simulations sont autorisées, celles-ci sont décrites dans les Recommandations pour la Formation).**
4. **Durant les plongées en Milieu Protégé, l'équipement de l'élève sera fixé de façon hydrodynamique.** Le but est de s'assurer que l'élève apprend à préparer correctement l'équipement pour éliminer les frottements inutiles et pour réduire les dommages occasionnés par l'environnement aquatique.

Avant d'être breveté, vous devez vous assurer que les élèves peuvent correctement monter et démonter l'équipement.

Recommandations pour la Formation.

1. Les Performances Requises 1 et 2 vous donnent la flexibilité de „où“ et „quand“ vous ferez pratiquer le montage et le démontage de l'équipement par les élèves, tout en assurant des répétitions adéquates et la répartition de la pratique pendant le cours. Vous pouvez faire monter l'équipement par les élèves pendant les plongées en milieu protégé, pendant les modules théoriques ou pendant les deux. Il est recommandé que vous présentiez le montage / démontage par une première démonstration, ensuite les élèves pratiquent le montage / démontage deux fois de suite. Répartissez le reste de la pratique du montage / démontage suivant les conditions logistiques en vous assurant d'atteindre les performances requises. Il est recommandé que les répétitions dépassent le minimum requis.

2. Il est important que les élèves démontrent qu'ils savent comment rincer et entretenir correctement l'équipement de plongée. Dans l'intérêt du service à la clientèle, beaucoup de centres de plongée assurent le nettoyage et l'entretien de l'équipement de cours / location. C'est approprié et ce n'est pas en conflit avec la formation. C'est pourquoi, si c'est avantageux pour le service à la clientèle, vous pouvez atteindre cette performance requise en faisant simuler aux élèves le rinçage et l'entretien du matériel en démontant le matériel, en replaçant le bouchon de protection, etc. Bien qu'ils ne le rincent pas réellement, les élèves doivent tenir leur matériel et vous montrer (physiquement) ce qu'il faut faire pour en prendre soin. Les élèves doivent démontrer et pas seulement vous dire ce qu'ils doivent faire. Ceci peut faire partie de la Séance Théorique Révision et Présentation ou bien de la Plongée en Milieu Protégé.

Exercices de Plongée Libre

Vous pouvez présenter aux élèves plongeurs les exercices suivants de plongée libre et les leur faire pratiquer pendant la Plongée en Milieu Protégé Deux, Trois, Quatre ou Cinq. Cette flexibilité vaut aussi pour les PADI Divemaster et Assistant Instructor en statut enseignant, qui peuvent diriger ces exercices de manière indépendante pendant vos cours Open Water Diver.

Performances requises:

Lors de la Plongée en Milieu Protégé Deux, Trois, Quatre ou Cinq, l'élève plongeur sera capable de:

1. **Démontrer une hyperventilation adaptée à la plongée libre.**
2. **Descendre en „canard" depuis la surface, dans une eau trop profonde pour y avoir pied (sans éclaboussures ou mouvements de bras excessifs).**
3. **Purger et respirer sur le tuba après être remonté.**

Recommendations pour la formation

1. Demandez aux élèves de s'équiper de leur matériel pour la plongée libre uniquement.
2. „Canard en surface" (plongée libre) - dans une eau trop profonde pour y avoir pieds, démontrez et faites faire des „canards" aux élèves en pratiquant soit le „canard" jambes tendues, soit le „canard" jambes repliées. Insistez sur la position du corps pour permettre de descendre sans efforts excessifs. Pour la remontée, rappelez aux élèves de regarder vers le haut, de tendre le bras, puis de démarrer. Faites pratiquer les élèves selon le principe „un en haut, un en bas".
3. Purge du tuba - Démontrez et faites pratiquer aux élèves la purge du tuba en utilisant soit la méthode par déplacement, soit la méthode par expiration forcée, en fonction du type de tuba. Il est recommandé d'essayer différents types de tuba ainsi que les 2

méthodes. Cet exercice peut-être réalisé seul ou en combinaison avec le „canard“ en surface. Expliquez comment une hyperventilation intentionnelle trois ou quatre ventilations rapides avant une plongée en apnée permet à un plongeur à rester en immersion un peu plus longtemps, car cela supprime temporairement le besoin de respirer. Expliquez également qu'une hyperventilation excessive plus de trois ou quatre ventilations peut être dangereuse car elle diminue tellement le niveau de dioxyde de carbone que le corps est à court d'oxygène avant que le plongeur ressente le besoin de faire surface. Cela peut conduire à une perte de connaissance sans signes précurseurs et à une possible noyade.

Demandez aux plongeurs de pratiquer la prise de trois ou quatre ventilations intentionnelles avant de faire leurs plongées libres.

4. Enchaînement des exercices 4 - Démontrez et faites en sorte que les élèves s'amusent en pratiquant l'enchaînement.

Enchaînement des exercices 4

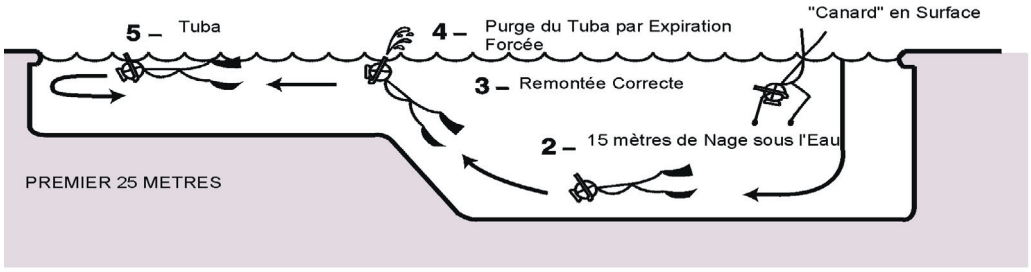
Total des exercices réalisés pour l'enchaînement des exercices:

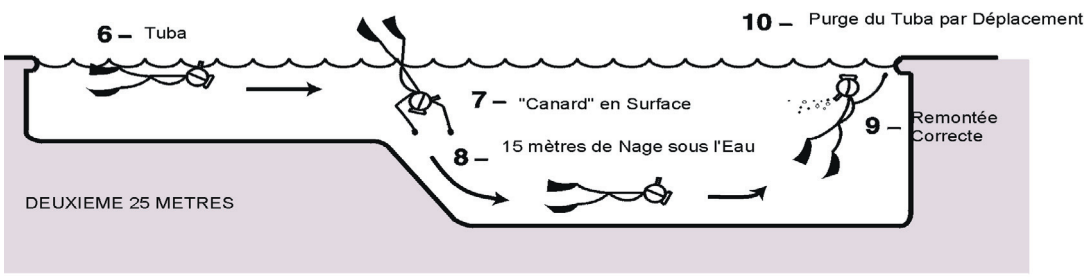
1. Nage sur 100 mètres
2. Nage au tuba en surface sur 50 mètres
3. Quatre canards en surface
4. Nage sur 15 mètres/50 pieds sous l'eau
5. Quatre remontées
6. Quatre purges du détendeur

   Troisième 25 mètres: Répéter les premiers 25 mètres

   Quatrième 25 mètres: Répéter les deuxièmes 25 mètres

haînement d'Exercices 4


5 – Tuba
4 – Purge du Tuba par Expiration Forcée
"Canard" en Surface
3 – Remontée Correcte
2 – 15 mètres de Nage sous l'Eau
PREMIER 25 METRES


6 – Tuba
10 – Purge du Tuba par Déplacement
7 – "Canard" en Surface
9 – Remontée Correcte
8 – 15 mètres de Nage sous l'Eau
DEUXIEME 25 METRES

Plongée en Milieu Protégé Un

Sommaire

- Mettre et ajuster le matériel
- Gonflage/ dégonflage du gilet en surface
- Respiration sous l'eau
- Récupération du détendeur
- Purge du détendeur
- Vidage du masque partiellement rempli
- Nage sous l'eau
- Utilisation du manomètre immergeable
- Utilisation de la source d'air de secours
- Signes de plongée
- Remontées
- Pratique des exercices et amusement
- Sortie et debriefing

Performances requises:

A la fin de cette plongée en milieu protégé, l'élève devra être capable de:

1. **Mettre et ajuster masque, palmes, tuba, gilet stabilisateur, bouteille et plombs avec l'assistance du binôme, Instructeur, ou assistant qualifié.**
2. **Gonfler / dégonfler le gilet en surface en utilisant le Direct Système.**
3. **Dans le petit bain, respirer correctement de l'air comprimé, en se souvenant de respirer normalement et de ne jamais retenir sa respiration.**
4. **Sous l'eau, purger le détendeur en utilisant les techniques d'expiration et du bouton de surpression et reprendre ensuite une respiration normale.**
5. **Sous l'eau et dans le petit bain, récupérer le tuyau du détendeur de derrière l'épaule.**
6. **Sous l'eau et dans le petit bain, vider le masque partiellement rempli.**
7. **Nager en immersion avec le scaphandre et garder le contrôle de la profondeur et de la direction, en équilibrant correctement les oreilles et le masque lors des variations de profondeur.**
8. **Sous l'eau, localiser et lire les indications du manomètre immergeable et signaler si la quantité d'air est suffisante ou non en se basant sur la „zone de sécurité".**
9. **Dans le petit bain, respirer sous l'eau au moins pendant 30 secondes sur la source d'air de secours d'un autre plongeur.**

10. **Sous l'eau, reconnaître et démontrer les signes de plongée standards.**
11. **Démontrer les techniques d'une remontée correcte.**
12. Pratique des exercices et amusement.
13. Sortie et debriefing

Séquence Recommandée:

(avec des suggestions pour atteindre les objectifs)

1. Exposé préalable. Briefing
2. Préparation du matériel - Vous ou le personnel pédagogique pouvez préparer les scaphandres, ou conduire la pratique d'assemblage, cela dépend de la façon dont vous planifiez l'atteinte des objectifs de montage / démontage du matériel.
3. Désembuage du masque - Au bord de l'eau, expliquez aux élèves les différentes techniques.
4. Mise à l'eau - Faites entrer les élèves dans le petit bain sans leur équipement.
5. Mettre l'équipement et les plombs - Avec l'aide de leur binôme et celle du personnel pédagogique, les élèves, debout dans l'eau, mettent leur équipement. Vérifiez que masques, palmes, tubas, ceintures de lest, etc. sont correctement ajustés.
6. Gonflage / dégonflage du gilet - Dans le petit bain, démontrez le fonctionnement du gilet en utilisant le Direct Système. Démontrez également la bonne position pour le dégonfler complètement.
7. Première utilisation du scaphandre - Faites s'asseoir ou s'agenouiller les élèves sur le fond dans le petit bain et faites-les respirer lentement et profondément. Laissez-leur suffisamment de temps pour s'habituer à la respiration avant de passer à d'autres exercices. Pour beaucoup d'entre eux, ceci est une nouvelle sensation - donnez-leur le temps d'en profiter.
8. Purge du détendeur - Démontrez et faites pratiquer aux élèves les méthodes par expiration et par le bouton de surpression. Insistez sur l'importance qu'il y a à expirer (en émettant le son continu Aaaahhh ou en soufflant continuellement des bulles pour garder les voies respiratoires ouvertes), chaque fois que le détendeur est hors de la bouche.
9. Récupération du détendeur - Démontrez et faites pratiquer aux élèves la méthode du balayage et la méthode du tuyau. Insistez sur un bon positionnement du corps pour trouver le deuxième étage. Cet exercice peut être combiné avec la purge du détendeur.
10. Vidage du masque - Démontrez et faites pratiquer aux élèves le vidage du masque partiellement rempli (sous les yeux). Insistez sur la position correcte de la tête (regarder vers le haut ou vers le bas avec le masque à purge) et le fait de souffler continuellement par le nez.

11. Nage sous l'eau - Dans le petit bain, démontrez le battement des palmes, et faites pratiquer les élèves. Insistez sur la position correcte des jambes et des palmes, ainsi que sur l'ampleur et la lenteur du mouvement. Donnez suffisamment de temps aux élèves pour pratiquer la nage sous l'eau. Aidez ceux qui ont un handicap physique à utiliser des techniques efficaces pour la propulsion sous l'eau, en utilisant un palmage spécial, les bras, etc.
12. Equilibrage et nage sous l'eau - Faites pratiquer aux élèves les techniques d'équilibrage tout en nageant lentement du petit bain vers grand bain, puis vice-versa.
13. Utilisation du manomètre et reconnaissance des signes de plongée - Sous l'eau, utilisez les signes de plongée pour demander aux élèves leur quantité d'air restante. Les élèves doivent utiliser les signes pour vous répondre. Habituez vos élèves à utiliser les signes de plongée et à y répondre.
14. Remontées - Faites pratiquer les composants de la remontée-signes, remonter lentement, regarder vers le haut / atteindre la surface en tournant sur soi même, gonfler le gilet en surface.
15. Utilisation de la source d'air de secours (respirer au moins 30 secondes) - Démontrez et faites localiser, saisir et respirer sur une source d'air de secours en statique. Vous pouvez demander aux élèves de saisir votre source d'air de secours, ou vous pouvez faire alterner les élèves comme donneurs et receveurs.
16. Pratique des exercices et amusement - Laissez suffisamment de temps aux élèves pour qu'ils s'amusent sous l'eau, en pratiquant les exercices, etc. Utilisez des jeux, ceux-ci augmenteront le plaisir de la plongée tout en développant l'aisance et l'expérience subaquatique.
17. Sortie- Laisse les élèves enlever le scaphandre dans le petit bain avant de sortir de l'eau, et le placer au bord du bassin.

Note: Lorsque la logistique le permet, vous pouvez permettre à un élève de passer directement de la Plongée en milieu protégé Un à la Plongée en milieu naturel Un, après avoir réalisé les exercices de la Plongée en milieu protégé Un. Si vous utilisez cette possibilité, assurez-vous que le briefing avant la plongée couvre bien les activités en milieu protégé et en milieu naturel, y compris les exercices flexibles. Avant d'utiliser cette possibilité, pensez au stock d'air, au lieu et aux conditions environnementales. (TB 4/2000)

18. Démontage du matériel et rangement - Le personnel pédagogique peut le faire pour les élèves ou vous pouvez demander aux élèves de le faire, cela dépend de la façon dont vous voulez atteindre l'objectif de montage / démontage du matériel.
19. Compte rendu (Debriefing) - Faites des commentaires aux élèves sur leurs performances et donnez leur les conseils nécessaires.

*** Avant de participer à la deuxième Plongée en Milieu Protégé ou la première Plongée en Milieu Naturel, les élèves doivent atteindre chaque performance requise de la première Plongée en Milieu Protégé.**

Plongée en Milieu Protégé Deux

Sommaire

- Contrôle pré-plongée
- Mise à l'eau dans une eau trop profonde pour y avoir pieds
- Purge du tuba par la méthode d'expiration
- Passage tuba/détendeur
- Descentes
- Nage en surface avec le scaphandre
- Enlever, remettre et vider le masque
- Respiration sans masque
- Déconnecter le tuyau moyenne pression du Direct Système
- Gonfler le gilet à la bouche et le dégonfler en surface
- Lestage correct
- Simulation de panne d'air
- Pratique des exercices et amusement
- Enlever les plombs en surface (largage rapide)
- Enlever le matériel en surface et sortir de l'eau

Performances requises:

A la fin de cette plongée en milieu protégé, l'élève devra être capable de:

1. **Pratiquer le contrôle de sécurité.**
2. **Démontrer une ou plusieurs mises à l'eau appropriées dans le grand bain.**
3. **Purger le tuba par la méthode d'expiration forcée et reprendre la respiration sans lever la tête hors de l'eau.**
4. **En surface, passer plusieurs fois du tuba au détendeur et du détendeur au tuba sans lever la tête hors de l'eau.**
5. **Nager sur une distance d'au moins 50 mètres en surface avec le scaphandre et en respirant avec le tuba.**
6. **Démontrer une descente en suivant la méthodes des 5 points.**
7. **Sous l'eau, enlever complètement, remettre et vider le masque.**
8. **Respirer sous l'eau, sans le masque, pendant au moins une minute.**
9. **Montrer comment réagir à une fuite du Direst Système en déconnectant le flexible moyenne pression du mécanisme de gonflage à faible profondeur (soit sous l'eau, soit en surface.)**

10. **En surface dans le grand bain, gonfler au moins à moitié le gilet à la bouche et le dégonfler complètement.**
11. **Régler correctement le lestage, c'est à dire, flotter à la surface au niveau des yeux avec un gilet dégonflé tout en maintenant une respiration normale.**
12. **Dans le grand bain, réagir à la panne d'air en donnant le signe de panne d'air.**
13. Pratique des exercices et amusement.
14. **Démontrer une remontée en utilisant la méthode des 5 points.**
15. **En surface, enlever les plombs avec un minimum d'assistance en utilisant le mécanisme de largage rapide.**
16. **Sans avoir pied, enlever le lestage, le scaphandre et les palmes (si nécessaire), puis sortir en utilisant la méthode la plus appropriée. (le binôme peut apporter son aide).**

Séquence Recommandée:

(avec des suggestions pour atteindre les objectifs)

1. Exposé préalable. Briefing
2. Préparation du matériel - Vous ou le personnel pédagogique pouvez soit préparer les scaphandres, soit faire pratiquer le montage du matériel par les élèves. Cela dépend de la façon dont vous planifiez l'atteinte des objectifs de montage / démontage du matériel.
3. Mettre l'équipement de plongée - faites capeler les bouteilles aux élèves assis sur le bord de la piscine. Les élèves peuvent se faire aider, de préférence par leur binôme.
4. Contrôle pré-plongée - lorsque les élèves sont équipés, démontrez-leur et faites-les pratiquer la formule mnémotechnique (D.L.B.A.G.): D (Direct Système), L (Lest), B (Boucle à largage rapide), A (Air), G (GO! final).
5. Mise à l'eau suggérée - mise à l'eau contrôlée assise - Les élèves équipés mettent leur masque et palmes assis au bord de la piscine. Faites-les se mettre à l'eau (qu'ils évitent de heurter le bord de la piscine avec le fond de la bouteille). Expliquez que cette mise à l'eau peut se faire à partir d'une plate-forme basse et stable dans le petit ou dans le grand bain).
6. Purger et respirer sur le tuba - Dans le petit bain, démontrer et faites pratiquer aux élèves le remplissage et la purge du tuba par la méthode d'expiration forcée. Les élèves doivent contrôler suffisamment leurs voies respiratoires pour garder le visage dans l'eau tout en respirant. Insistez sur la bonne position du tuba et la nécessité de respirer avec précaution. Après avoir pratiqué cet exercice, faites nager les élèves sur au moins 50 mètres pour simuler une nage en surface vers le site de plongée. Insistez sur la bonne position du corps (la tête relevée pour garder le tuba hors de l'eau, les bras le long du corps) et sur le rythme lent et détendu du palmage (les palmes sous la surface).

7. Echange tuba / détendeur - Dans le petit bain, démontrez et faites pratiquer aux élèves le passage du tuba au détendeur et vice et versa. Faites pratiquer aux élèves l'échange tuba/détendeur en nageant.
8. Descente en Cinq points - Dans le grand bain, démontrez et faites pratiquer aux élèves la descente en cinq points.

Descente

1. Prévenir le binôme (signes)
2. Prendre un repère (orientation)
3. Echange tuba / détendeur
4. Noter le temps / enclencher le chrono
5. Dégonfler le gilet et équilibrer tout en descendant

9. Respiration sans masque (au moins une minute) - Démontrez et faites respirer les élèves sous l'eau sans le masque, assis ou à genou dans le petit bain. Insistez sur le contrôle des voies aériennes et sur l'expiration par le nez (dites aux élèves de ne pas se pincer le nez).
10. Remise en place du masque sous l'eau - Démontrez et faites pratiquer par les élèves assis ou à genou dans le petit bain: Enlever complètement le masque, le remettre et le vider. Laissez-les commencer par un vidage partiel s'ils le veulent. Insistez sur le bon positionnement du masque. Cet exercice peut être combiné avec l'exercice de respiration sans masque pendant au moins une minute.
11. Déconnecter le tuyau de moyenne pression du Direct Système - Faites réagir les élèves à un Direct Système bloqué en déconnectant le tuyau de moyenne pression du gilet. Pour simuler le Direct Système bloqué, vous pouvez dire aux élèves de presser le bouton du Direct Système d'une main tout en déconnectant le tuyau de l'autre main. Les élèves reconnectent le tuyau après l'exercice pour pouvoir gonfler leur gilet au Direct Système.
12. Gonflage du gilet à la bouche - Démontrez et faites pratiquer aux élèves le gonflage de leur gilet en surface. Insistez sur le fait de lâcher le bouton de gonflage quand ils ne soufflent pas dans le gilet, pour éviter que l'air ne s'échappe.
13. Lestage correct - En surface, dans une eau trop profonde pour y avoir pieds, démontrez et faites pratiquer aux élèves le lestage correct pour obtenir une flottabilité nulle. Si les élèves font cet exercice bouteille pleine, ajouter les plombs nécessaires pour compenser le poids de l'air utilisé pendant la plongée - en général environ 2 kilos pour une bouteille de plongée.
14. Exercice de panne d'air - Simulez la panne d'air afin de permettre aux élèves d'expérimenter la sensation de l'augmentation de la résistance à l'inspiration. Mettez-vous en face de l'élève et fermez lentement le robinet jusqu'à ce que l'élève ressente le manque d'air. Tenez tout le temps le robinet et rouvrez immédiatement l'air au signe „plus d'air" de l'élève.

15. Remontée en 5 points- Améliorez la technique de remontée de la plongée en milieu protégé précédente en faisant pratiquer aux élèves la remontée en cinq points.

Remontée en cinq points

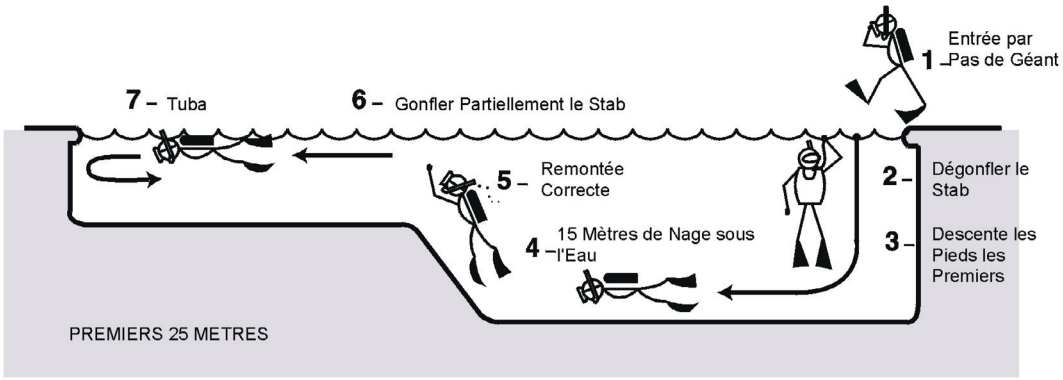
1. Prévenir le binôme - Attendre le signal de l'Instructeur.
2. Noter le temps.
3. Mettre une main au-dessus de la tête et l'autre sur la purge du gilet.
4. Regarder vers le haut.
5. Nager lentement vers la surface en tournant sur soi-même.

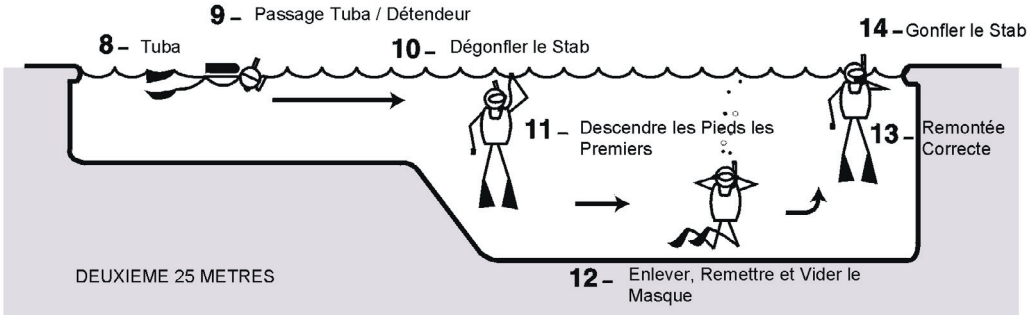
16. Enlever le lestage - Faites enlever le lestage dans le grand bain et de préférence faites-leur lâcher comme dans un cas d'urgence. Si cela n'est pas possible, (comme pour ne pas endommager le fond de la piscine) dites-leur de vous donner les plombs ou de les donner à un assistant ou bien faites-leur placer les plombs sur le bord de la piscine, sur un gilet, etc. Les élèves qui utilisent du lest intégré au gilet ou un système de harnais de lestage doivent utiliser le système de largage rapide dans le petit bain. Vous pouvez réduire le nombre de plombs du système de largage si cela est nécessaire pour des raisons logistiques.
17. Sortie du grand bain - Dans le grand bain, démontrez et faites pratiquer aux élèves la sortie de l'eau. Insistez sur le fait d'enlever les plombs en premier puis le scaphandre et les palmes, si nécessaire. Les élèves doivent se hisser hors de l'eau ou utiliser les palmes pour se propulser hors de l'eau. Le binôme peut aider.
18. Mettre le scaphandre et le lestage - Faites capeler les élèves et faites-leur répéter le contrôle de sécurité. Insistez sur le travail en binôme.
19. Mise à l'eau, en eau profonde - le pas de géant est recommandé. Démontrez et faites pratiquer la mise à l'eau par les élèves. Insistez sur la vérification du point de chute, la tenue du masque, le signal OK et le dégagement de la zone. Expliquez que c'est une mise à l'eau souvent utilisée à partir des bateaux de croisière.
20. Amusement et pratique des exercices - Prévoyez suffisamment de temps pour les jeux, la pratique des exercices et pour des séances de mise à niveau pour les élèves plus lents. L'Enchaînement des Exercices Deux est préconisé - Traitez-le comme un jeu et évitez que cela ne ressemble à un entraînement forcé ou à des exercices. Une façon de faire est de donner aux élèves votre Ardoise Immergeable de l'Enchaînement des Exercices Deux est d'avoir les équipes binômes qui vont et qui viennent sous l'eau pour voir quel est l'exercice suivant à pratiquer dans l'enchaînement.
21. Sortie de l'eau - Faites répéter et pratiquer les sorties par les élèves.

22. Démonter le matériel - Vous ou le personnel pédagogique pouvez soit démonter les scaphandres, soit faire pratiquer le démontage du matériel par les élèves. Cela dépend de la façon dont vous planifiez l'atteinte des objectifs de montage / démontage du matériel.
23. Compte-rendu (debriefing) - Commentez les performances des élèves et conseillez chacun selon ses besoins.

*** Avant de participer à la troisième Plongée en Milieu Protégé, les élèves doivent atteindre chaque performance requise de la deuxième Plongée en Milieu Protégé.**

Enchaînement des Exercices 2


1 – Entrée par Pas de Géant
2 – Dégonfler le Stab
3 – Descente les Pieds les Premiers
4 – 15 Mètres de Nage sous l'Eau
5 – Remontée Correcte
6 – Gonfler Partiellement le Stab
7 – Tuba
PREMIERS 25 METRES


8 – Tuba
9 – Passage Tuba / Détendeur
10 – Dégonfler le Stab
11 – Descendre les Pieds les Premiers
12 – Enlever, Remettre et Vider le Masque
13 – Remontée Correcte
14 – Gonfler le Stab
DEUXIEME 25 METRES

Plongée en Milieu Protégé Trois

Sommaire

- Flottabilité nulle, pivot sur les palmes à la bouche et avec le Direct Système
- Nage en flottabilité nulle
- Soulagement d'une crampe
- Remorquage d'un plongeur fatigué
- Exercices combinés de la panne d'air / source d'air de secours
- Respiration sur un détendeur en débit continu
- Remontée d'urgence contrôlée (R.U.C.)
- Amusement et pratique des exercices
- Sortie et debriefing

Performances requises:

A la fin de cette plongée en milieu protégé, l'élève devra être capable de:

1. **Etablir seul, une flottabilité nulle sous l'eau en pivotant sur le bout des palmes ou, si nécessaire, sur un autre point de contact (gonflage du gilet à la bouche et avec le Direct Système)**
2. **Nager au moins dix mètres sous l'eau en maintenant une flottabilité nulle.**
3. **Démontrer comment soulager une crampe.**
4. **En surface et dans une eau trop profonde pour y avoir pieds, remorquer un plongeur fatigué sur 25 mètres.**
5. **Réagir à la panne d'air en faisant le signe de panne d'air, puis en saisissant et en respirant pendant une minute sur la source d'air de secours du binôme, sous l'eau, en statique et en déplacement.**
6. **Partager l'air avec un autre plongeur en utilisant une source d'air de secours et jouer le rôle du donneur.** (Les élèves plongeurs qui ont joué le rôle du donneur de la source d'air de secours durant l'exercice de la panne d'air lors de cette plongée ou durant l'exercice de respiration sur une source d'air de secours lors de la Plongée 1 ont satisfait la condition requise).
7. **Respirer efficacement sur un détendeur en débit continu pendant au moins 30 secondes.**
8. **Simuler une remontée d'urgence contrôlée en nageant horizontalement sous l'eau sur au moins 9 mètres tout en émettant un son continu.**
9. Amusement et pratique des exercices.

Séquence Recommandée:

1. Exposé préalable. Briefing
2. Préparation du matériel
3. Capelage de la bouteille - Donnez plus d'autonomie tout en permettant l'aide du binôme. Ne permettez pas à un binôme de tout faire pour l'autre.
4. Contrôle pré-plongée - Faites pratiquer le „D.L.B.A.G." par les binômes avec un minimum d'assistance de votre part ou de la part du personnel pédagogique.
5. Mise à l'eau en eau profonde - Faites mettre les élèves à l'eau dans le grand bain, descendre et nager jusqu'au petit bain. Insistez sur le maintien du système de binôme. La méthode de mise à l'eau est laissée à votre discrétion, mais il est suggéré d'utiliser celle pratiquée lors des plongées en milieu naturel.
6. Flottabilité nulle sous l'eau - dans une eau trop profonde pour y avoir pieds, démontrez et faites exécuter aux élèves le pivot sur les palmes. (Gonflage à la bouche et au Direct Système du gilet ou du vêtement étanche) La flottabilité doit être réglée de telle sorte que les plongeurs pivotent de haut en bas sur le bout de leurs palmes, ou si nécessaire, sur un autre point de contact,

lorsqu'ils inspirent et expirent. Insistez sur le fait que les élèves ne doivent pas retenir leur respiration. Cet exercice développe aussi la pratique du gonflage à la bouche du gilet sous l'eau. Rappelez aux élèves de souffler les bulles lorsque le détendeur n'est pas en bouche et de lâcher la purge lorsqu'ils ne soufflent pas dans le gilet.

7. Nage en flottabilité nulle - Lorsque les élèves ont atteint une flottabilité nulle, faites-les nager sous l'eau sur au moins 10 mètres en restant en flottabilité nulle. Insistez sur le fait qu'ils simulent la nage au-dessus d'un récif et qu'ils doivent éviter tout contact avec le fond ou les bords de la piscine. Ceci les aide à développer non seulement la flottabilité nulle mais aussi la prise de conscience de l'environnement.

8. Soulagement d'une crampe - Démontrez et faites pratiquer aux élèves la méthode pour soulager une crampe à la jambe. Les élèves doivent étirer le muscle du mollet en tirant l'extrémité de la palme vers eux.

9. Remorquage du plongeur fatigué (sur au moins 25 mètres) - Dans une eau trop profonde pour y avoir pied, démontrez et faites pratiquer aux élèves le remorquage en utilisant, soit le remorquage par la robinetterie de la bouteille, soit une prise de remorquage de nageur ou autre méthode appropriée. Insistez sur le fait que le plongeur fatigué doit être en flottabilité positive.

10. Exercices combinés de la panne d'air / source d'air de secours - Dans le grand bain, fermez la robinetterie de l'élève. Quand l'élève ressent le manque d'air (il ne doit pas regarder son manomètre), il fait le signe de panne d'air, saisit la source d'air de secours du binôme et commence à respirer. Ouvrez la robinetterie de nouveau dès que l'élève saisit la source d'air de secours du binôme pour que son détendeur soit prêt à l'utilisation. Donneur et receveur nagent ensemble et le receveur doit utiliser la source d'air de secours au moins pendant une minute. Inversez les rôles pour que tous les plongeurs soient donneurs et receveurs.

11. Respiration sur un détendeur en débit continu (au moins 30 secondes) - Démontrez et faites respirer les élèves sur un détendeur en débit continu, assis ou à genou dans le petit bain. Insistez sur le fait qu'ils ne doivent pas serrer les lèvres autour de l'embout. Ils peuvent utiliser leur langue pour éviter d'aspirer de l'eau.

12. Remontée d'urgence contrôlée (R.U.C.) - en nageant horizontalement puis en diagonale sur une distance de 9 mètres minimum - Dans le petit bain, démontrez la technique d'exécution d'une remontée d'urgence contrôlée correcte. Insistez sur le fait de garder le deuxième étage dans la bouche, de lever la tête, de tenir en main la purge du gilet pour le contrôler et expirer continuellement, par exemple en émettant le son Aaaahhh continu. Les élèves doivent pratiquer dans le petit bain en nageant horizontalement. Il faut ensuite pratiquer dans le grand bain, les élèves nageront en diagonale jusqu'au petit bain. Pour plus de réalité, pour simuler la panne d'air, il est recommandé que les élèves gonflent leur gilet à la bouche quand ils arrivent en surface. Insistez sur le fait que les plongeurs peuvent également établir la flottabilité en surface en larguant le lestage.

13. Amusement et pratique des exercices - Prévoyez suffisamment de temps pour les jeux, pour la pratique des exercices et pour des séances de mise à niveau pour les élèves plus lents.
14. Sortie de l'eau - La méthode est laissée à votre discrétion. Il est suggéré de pratiquer la méthode que les élèves utiliseront lors des Plongées en Milieu Naturel.
15. Démontage du matériel
16. Compte-rendu (debriefing) - Commentez les performances des élèves et conseillez chacun selon ses besoins.

*** Avant de participer à la quatrième Plongée en Milieu Protégé et avant de participer à la deuxième Plongée Milieu Naturel, les élèves doivent atteindre chaque performance requise de la troisième Plongée en Milieu Protégé.**

Plongée en Milieu Protégé Quatre

Sommaire

- Nage sans masque
- Flottabilité nulle - Ludion
- Echange d'embout
- Amusement et pratique
- Sortie et compte-rendu

Performances requises:

A la fin de cette plongée en milieu protégé, l'élève devra être capable de:

1. **Nager sous l'eau sans masque sur au moins 15 mètres, replacer et vider le masque sous l'eau.**
2. **Flotter immobile pendant au moins 30 secondes sans palmer et sans utiliser les bras en contrôlant la flottabilité - Ludion.**
3. Faire un échange d'embout sur au moins 15 mètres sous l'eau, successivement comme donneur et receveur (exercice facultatif)
4. Amusement et pratique.

Séquence Recommandée:

(avec des suggestions pour atteindre les objectifs)

1. Exposé préalable. Briefing
2. Capelage - fournissez le minimum d'aide. Avant la plongée, faites pratiquer le contrôle de sécurité par les binômes.

3. Mise à l'eau - La méthode est laissée à votre discrétion. Nous vous suggérons de profiter de cette occasion pour démontrer et faire pratiquer aux élèves une technique spéciale utilisée localement, telle que la bascule arrière à partir d'un bateau.
4. Nage sans masque (sur au moins 15 mètres) - Laissez les élèves s'habituer à respirer sans le masque en statique. Lorsqu'ils se sentent à l'aise, faites-les nager sous l'eau sans le masque. Encouragez les à ouvrir les yeux. (dites à ceux qui portent des lentilles de contact de garder les yeux fermés) Les binômes peuvent inverser les rôles et, soit guider (avec le masque), soit être guidé (sans le masque).
5. Flottabilité nulle (Ludion pendant au moins 30 secondes) - Dans le grand bain, démontrez et faites pratiquer le Ludion aux élèves (immobile entre deux eaux) en utilisant uniquement le contrôle de la flottabilité (sans utiliser les bras ou les palmes). Insistez sur l'utilisation du contrôle de la respiration pour le réglage final de la flottabilité, mais dites aux élèves d'éviter de retenir leur respiration. Un accessoire tel qu'un „pendeur" peut aider les élèves à déterminer s'ils coulent ou remontent.
6. Echange d'embout - Exercice facultatif - En nageant sur au moins 15 mètres, dans le petit bain, démontrez l'exercice qui comprend: signal correct, maintient du contact, contrôle du donneur, cycle respiratoire, expiration lorsque le détendeur n'est pas en bouche (faire le son Aaaahhh continu) et coordination des mouvements en nageant. Faites pratiquer l'exercice en statique avant de le faire en déplacement. Les élèves doivent pratiquer en temps que donneur et receveur.
7. Amusement et pratique des exercices - Prévoyez suffisamment de temps pour les jeux, pour la pratique des exercices et pour des séances de mise à niveau pour les élèves plus lents.
8. Sortie - La méthode est laissée à votre discrétion.
9. Démontage du matériel
10. Compte-rendu (Debriefing)

*** Avant de participer à la cinquième Plongée en Milieu Protégé, les élèves doivent atteindre toutes les performances requises de la quatrième Plongée en Milieu Protégé.**

Plongée en Milieu Protégé Cinq

Sommaire

- Enlever et remettre le scaphandre et les plombs sous l'eau
- Enlever et remettre le scaphandre et les plombs en surface
- Amusement et pratique - Enchaînement des Exercices 5
- Sortie et Compte-rendu - Debriefing

Performances requises:

A la fin de cette plongée en milieu protégé, l'élève devra être capable de:

1. **En surface, dans une eau trop profonde pour y avoir pieds, enlever, remettre, régler et assurer le scaphandre et le lestage avec un minimum d'assistance.**
2. **Sur le fond et dans le grand bain, enlever, remettre, régler et assurer le scaphandre avec un minimum d'assistance.**
3. **Enlever, remettre, régler et assurer la ceinture de lest au fond, dans une eau trop profonde pour y avoir pieds, ou pour les élèves utilisant un lest intégré dans le gilet ou un système de harnais de lestage, enlever les plombs sous l'eau dans le petit bain.**
4. Amusement et pratique

Séquences recommandées

1. Exposé préalable. Briefing
2. Préparation du matériel, capelage de la bouteille et mise à l'eau - Faites monter et capeler l'équipement par les élèves avec l'aide du binôme, faites-leur pratiquer le contrôle de sécurité avant la plongée et faites-les se mettre à l'eau. Donnez-leur un minimum d'indications mais surveillez-les et fournissez-leur de l'aide, si nécessaire.
3. Enlever et remettre le scaphandre (sous l'eau). Au fond, démontrez et faites pratiquer la technique la plus adaptée à l'équipement utilisé. Insistez sur le fait que le gilet ne doit pas être gonflé et que la majorité de la manœuvre se fera principalement au toucher. Si la méthode de passage par-dessus la tête est employée, éviter d'emmêler bras et sangles. Ne laissez le binôme apporter son aide que si elle lui est demandée.
4. Enlever et remettre le système de lestage (sous l'eau). Pour les élèves utilisant une ceinture de plombs traditionnelle, démontrez et faites-leur enlever et remettre la ceinture au fond du grand bain. Insistez sur le fait de tenir fermement la ceinture pour ne pas la lâcher, de s'allonger sur le ventre pour que le dos absorbe le poids, d'ouvrir la boucle sans regarder, de dégager la ceinture du corps, de la remettre en l'enroulant autour du corps ou en tenant la ceinture en boucle et de refermer la ceinture au toucher. Eventuellement, l'assistance du binôme est autorisée.

   Lorsque les élèves utilisent des gilets stabilisateurs à lest intégré ou des harnais à lest avec des sacs ou des poches à plomb qui puissent être enlevées et remises facilement (sans décapeler ou retirer le harnais), démontrez et faites pratiquer enlever et remettre les sacs ou poches à lest sur le fond, dans une eau trop profonde pour y avoir pied.

   Lorsque les élèves utilisent des gilets stabilisateurs à lest intégré ou des harnais à lest qui doivent être assemblés hors de l'eau après les avoir enlevés, démontrez et faites pratiquer les élèves en eau peu profonde. Faites-le en tirant sur le largage

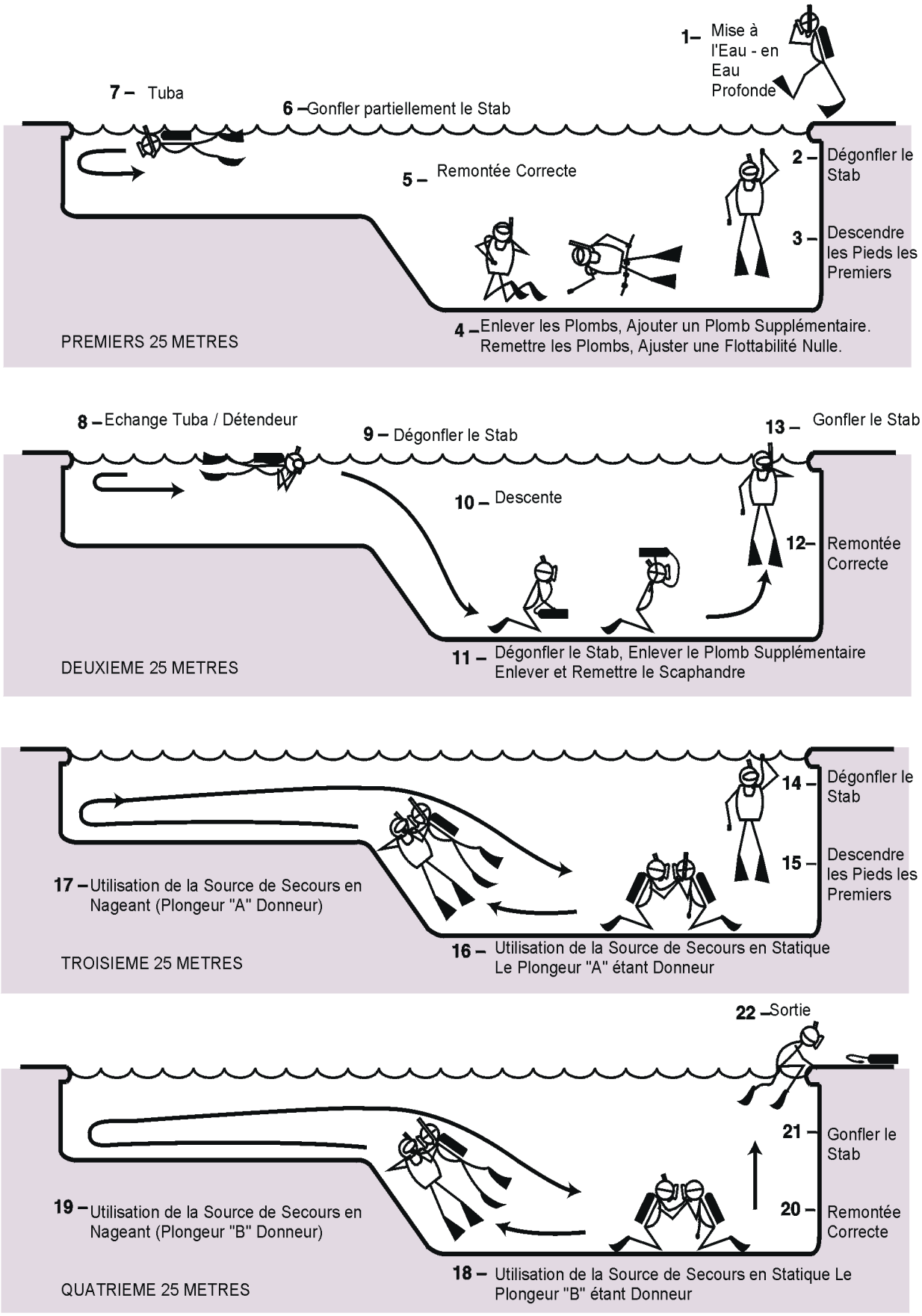
d‘urgence du système. Démontrez et faites pratiquer aux élèves l‘assemblage du système de lestage en surface.

Il est recommandé que les élèves pratiquent aussi avec une ceinture de plombs traditionnelle. Bien qu‘il existe plusieurs systèmes de lest, la ceinture traditionnelle reste la plus couramment employée, particulièrement dans le matériel de location.

5. Enchaînement des Exercices Cinq - Faites pratiquer aux élèves l’Enchaînement des Exercices 5 comme un jeu. Remplacez l’échange d’embout, si les élèves ne l’ont pas appris, par l’utilisation de la source d’air de secours.
6. Enlever et remettre le système de lestage (surface). Démontrez et faites enlever et remettre le système de lestage en surface dans une eau trop profonde pour y avoir pieds. Lorsque les élèves utilisent un lestage intégré au gilet, enlever et remettre le système de lestage se fait lorsqu’on enlève et remet le scaphandre (exercice suivant).
7. Enlever et remettre le scaphandre (surface). Démontrez et faites enlever et remettre le scaphandre en surface dans une eau trop profonde pour y avoir pieds. Utilisez la technique la plus appropriée à la configuration du scaphandre. On peut utiliser le détendeur ou le tuba. Assurez-vous que le scaphandre flotte suffisamment pour fournir un support lorsqu’il a été retiré, en particulier avec les systèmes de lestage intégrés (mais ne pas trop gonfler). Les ceintures n’ayant pas été enlevées, veillez à ce que les élèves ne laissent pas s’échapper le scaphandre après l’avoir retiré. L’assistance du binôme est autorisée si elle lui est demandée.
8. Amusement et pratique des exercices. Prévoyez suffisamment de temps pour les jeux, pour la pratique des exercices et pour des séances de mise à niveau pour les élèves plus lents. L’importance dans cette plongée en milieu protégé est la pratique et l’amélioration de la réalisation des exercices, donc planifiez suffisamment de temps pour la pratique pendant cette séance. C’est le moment idéal pour laisser jouer les élèves avec un appareil photo sous-marin jetable ou autres accessoires sous-marins pouvant être utilisés en milieu protégé.
9. Sortie - La méthode de sortie de l’eau est laissée à votre discrétion.
10. Démontage du matériel
11. Compte-rendu (Debriefing) - Commentez les performances et conseillez chacun selon ses besoins. Assurez-vous de donner les informations nécessaires pour les prochaines plongées en milieu naturel.

Avant de participer aux Plongées en Milieu Naturel Trois et Quatre, les élèves doivent atteindre toutes les performances requises de la cinquième Plongée en Milieu Protégé.

Enchaînement d'Exercices 5


1– Mise à l'Eau - en Eau Profonde
7 – Tuba
6 –Gonfler partiellement le Stab
2 – Dégonfler le Stab
5 – Remontée Correcte
3 – Descendre les Pieds les Premiers
PREMIERS 25 METRES
4 –Enlever les Plombs, Ajouter un Plomb Supplémentaire. Remettre les Plombs, Ajuster une Flottabilité Nulle.
8 –Echange Tuba / Détendeur
9 – Dégonfler le Stab
13 – Gonfler le Stab
10 – Descente
12– Remontée Correcte
DEUXIEME 25 METRES
11 – Dégonfler le Stab, Enlever le Plomb Supplémentaire Enlever et Remettre le Scaphandre
14 – Dégonfler le Stab
15 – Descendre les Pieds les Premiers
17 –Utilisation de la Source de Secours en Nageant (Plongeur "A" Donneur)
TROISIEME 25 METRES
16 – Utilisation de la Source de Secours en Statique Le Plongeur "A" étant Donneur
22 –Sortie
21 – Gonfler le Stab
20 – Remontée Correcte
19 –Utilisation de la Source de Secours en Nageant (Plongeur "B" Donneur)
QUATRIEME 25 METRES
18 – Utilisation de la Source de Secours en Statique Le Plongeur "B" étant Donneur

Trois
Formation Théorique

Dans la Section Un du guide de l'instructeur, vous avez lu ce qui concerne la Pyramide Pédagogique PADI, les options de base pour mettre les séances de Formation Théorique dans l'ordre et la façon de les intégrer avec les Plongées en Milieu Protégé et les Plongées en Milieu Naturel. Cette section fournit l'historique et les bases pour des séances de Formation Théorique efficaces, incluant les plans de cours pour vos présentations avec les Guides de Cours Modulaires Version Système Complet.

Principes et Recommandations pour les Séances Théoriques

Apprentissage Indépendant

L'apprentissage indépendant est devenu populaire parce qu'il a des avantages importants du point de vue pédagogique et logistique. Voici quelques avantages qui concernent le cours Open Water Diver.

1. Meilleure préparation de l'élève. Les recherches montrent que beaucoup d'élèves qui étudient indépendamment apprennent généralement mieux. Les deux raisons principales sont que les élèves apprennent à leur propre rythme, et qu'ils peuvent mieux utiliser leur propre style d'apprentissage. Ces deux raisons contribuent à un apprentissage plus efficace et à une meilleure préparation avant les sessions théoriques et les plongées en milieu protégé.
2. Meilleure utilisation du temps. L'apprentissage individuel déplace le temps qui aurait été utilisé pour apprendre l'information de base dans la salle de classe, vers le temps libre de l'élève plongeur. Cela permet à des individus très occupés de participer à la plongée. Cela vous permet de programmer des sessions courtes avant les plongées en milieu protégé et permet aux élèves de faire davantage avant le cours afin de s'adapter aux restrictions d'horaire. (Voir La Pyramide Pédagogique Option 2)
3. Une élaboration plus appropriée. Avec un apprentissage indépendant, vos cours seront beaucoup plus instructifs. A la place d'enseigner les principes de base de la plongée, vous revoyez et appliquez ces principes selon les besoins de l'élève et des conditions locales de plongée. Ceci rend l'apprentissage plus intéressant et plus adapté à l'élève, et il le prépare mieux pour les plongées en milieu protégé et les plongées en milieu naturel.
4. Meilleures opportunités commerciales. Vous présentez aux élèves les informations appropriées sur l'achat d'équipement, les opportunités de voyage de plongée, la formation continue et autres services liés à la plongée, cela rend le cours plus intéressant. Par exemple, puisque les élèves arrivent au cours avec des informations de base sur les palmes, votre cours devrait inclure les conseils pour choisir les palmes adaptées aux plongées qu'ils feront.

5. Accès à un potentiel plus élevé d'élèves. Comme les technologies évoluent, elles permettent de répondre plus facilement aux obstacles à participer à une formation et aux besoins de l'instructeur pendant la formation. On peut prévoir que les innovations technologiques futures donneront aux Instructeurs PADI accès à des individus, qui actuellement ne participent pas à la plongée, uniquement parce que les méthodes actuelles, les horaires ou l'accès créent des obstacles insurmontables.

6. Meilleure utilisation du temps de l'instructeur. L'apprentissage indépendant rend le rôle de l'instructeur plus important parce qu'il n'y a pas de moyen possible, pour que le matériel utilisé lors de l'apprentissage indépendant, puisse satisfaire entièrement les besoins spécifiques, les intérêts et les buts de l'élève. Seul, un Instructeur peut faire cela et seul un instructeur peut évaluer les performances et la maîtrise des performances de l'élève plongeur, en particulier en ce qui concerne les exercices moteurs. Seul un Instructeur peut faire de l'apprentissage de la plongée, une aventure de plongée amusante, défiante et enthousiasmante. L'apprentissage indépendant, l'évolution des technologies pédagogiques et le progrès des systèmes pédagogiques continueront à rendre l'enseignement plus efficace, mais ils n'élimineront pas le besoin d'un instructeur humain.

Apprentissage Indépendant

Composants et Utilisation

Dans le système pédagogique du cours Open Water Diver PADI, il y a trois composants principaux destinés à l'apprentissage indépendant des élèves Open Water Diver et Scuba Diver. Les deux premiers, le Manuel Open Water Diver PADI et la Vidéo Open Water Diver PADI, sont utilisés ensembles. Par contre, le troisième, le CD-ROM Open Water Diver PADI combine le rôle du manuel et de la vidéo sur un système informatique.

Vraisemblablement, le CD-ROM Open Water Diver PADI est l'outil idéal pour un apprentissage indépendant parce qu'il combine la vidéo et le manuel. Le CD-ROM augmente l'apprentissage en „écrivant" réellement les réponses aux exercices, car l'élève ne peut pas continuer sans avoir répondu aux questions. Bien que le CD-ROM soit „l'idéal", il est important de considérer les préférences pédagogiques et le confort de l'élève; Certains individus peuvent être plus à l'aise avec un manuel et une cassette vidéo.

Le Manuel Open Water Diver PADI est un matériel d'étude guidée qui aide à l'apprentissage. Il inclut plusieurs composants qui sont considérés comme aspects de base d'un système pédagogique valable. Ceux-ci incluent les Objectifs d'Apprentissage, les Exercices et les Révisions des Connaissances. Vous ne trouvez pas ces composants dans un simple „livre sur la plongée".

Le Manuel Open Water Diver PADI inclut un guide de La Façon d'Utiliser ce Manuel, sur lequel vous pouvez insister auprès de vos élèves. En particulier, insister sur le fait de réellement noter (en surlignant/ soulignant) les informations reliées aux Objectifs d'Apprentissage et de réellement noter les réponses aux Exercices. Beaucoup d'élèves feront mentalement ces étapes, mais il est évident

que le fait de réellement noter / écrire / souligner - pas seulement y penser - amplifie l'apprentissage en obligeant la mémoire de retraiter l'information étudiée pendant l'acte de noter / écrire / souligner.

La Vidéo Open Water Diver PADI couvre les mêmes informations de base que le manuel, mais visuellement, ainsi les élèves voient et entendent ce qu'ils ont lu. Il y a beaucoup de discussions pour savoir si l'élève doit regarder la vidéo avant d'avoir lu le manuel ou vice et versa.

Les deux options se défendent, il est préférable que l'élève applique son propre style d'apprentissage en regardant ou en lisant en premier, selon son choix. Vraisemblablement, le plus important est l'environnement dans lequel les élèves regardent la vidéo. L'idéal est qu'ils aient la possibilité d'arrêter, rembobiner et revoir la vidéo, ou faire une pause si nécessaire. Dans ce cas ils regardent vraiment la vidéo de façon indépendante, contrairement à ceux qui regardent la vidéo en salle de cours.

Adaptation des styles d'apprentissage et individus avec handicaps

Si l'élève ne peut pas lire ou s'il a un handicap pour apprendre, vous pouvez lui permettre de faire oralement les questionnaires et examens ou d'utiliser des aides pour la lecture. Comme pour tous les questionnaires et examens, gardez la feuille des réponses de l'élève dans vos dossiers.

Motiver à l'Apprentissage Indépendant

Le problème, en ce qui concerne l'apprentissage indépendant, est que les élèves plongeurs ne le font pas. Le désir de faire plaisir aux clients entre parfois en conflit avec la nécessité de „faire" étudier les élèves avant qu'ils ne se présentent à vos sessions de présentations théoriques et aux Plongées en Milieu Protégé. Voici quelques conseils pour minimiser ce problème.

1. Soyez sûr que les élèves plongeurs savent ce que l'on attend d'eux. Vous évitez la grande majorité des problèmes de l'apprentissage indépendant en vous assurant que les élèves savent pour quand et quelle(s) section(s) du manuel / vidéo / CD-ROM ils doivent lire / regarder et quelles Révisions des Connaissances ils doivent compléter. Beaucoup d'instructeurs et de centres de plongée font cela en disant individuellement aux élèves ce qui est requis, et en leur donnant les conditions requises par écrit. Insistez sur le fait que le cours sera amusant et enthousiasmant, mais c'est un cours, et cela signifie qu'il y aura des lectures et apprentissages. Faire une session de présentation avant le début du cours aide à s'assurer que chacun comprend sa tâche et a le matériel nécessaire avant de se retrouver pour la Session des Séances Théoriques Un et la Plongée en Milieu Protégé Un. Puisque les instructeurs ont une relation clients / vendeurs aussi bien qu'élèves / instructeurs avec les plongeurs pendant la formation, beaucoup d'entre eux utilisent le contrat de formation qui indique la nécessité de l'apprentissage

ainsi que le service clientèle. Ces contrats décrivent les responsabilités de l'élève et de l'instructeur pendant la formation, comment agir dans le cas de difficultés lors de l'apprentissage, etc.

2. Etablir la valeur. Vous aurez moins de problèmes si vous mentionnez clairement que les informations qu'ils apprennent sont importantes pour leur sécurité, et que, comme les séquences pédagogiques se construisent sur l'apprentissage précédent, ils ne pourront pas continuer la formation tant qu'ils n'ont pas complété les tâches requises. Insister sur le fait que le cours sera plus efficace et plus amusant, et la formation sera plus facile, s'ils complètent à temps l'apprentissage indépendant.

3. Avoir une marche à suivre. Il est inévitable que quelqu'un se présente sans avoir complété les tâches requises. Ceci peut arriver suite à des circonstances imprévues de la vie ou, suite à l'incompréhension de l'importance de faire ces tâches. Soyez prêt à re-planifier / satisfaire les individus d'une manière aussi flexible que possible. Dites à l'avance aux élèves plongeurs comment vous gérerez cette situation, donc il n'y aura pas de surprise.

Révisions et Présentation

Grâce à l'apprentissage indépendant, les élèves plongeurs arrivent à vos sessions de révisions et présentation avec la majorité, si pas toutes, les informations fondamentales pour cette section. C'est pourquoi vous donnez les questionnaires (ou examen) et faites les Révisions des Connaissances avant votre présentation.

Vos buts pendant la session sont alors 1) renforcer les informations vitales, 2) appliquer les principes aux besoins spécifiques de l'élève et à l'environnement local, et 3) combler les lacunes des connaissances des élèves et répondre aux questions. Notez que „présenter les informations" ne se trouve pas sur la liste - si votre présentation répète uniquement ce que dit le manuel / vidéo ou CD-ROM, vous n'utilisez pas votre temps efficacement Voici l'approche suggérée:

Commencer par collecter et revoir les Révisions des Connaissances de l'élève, et:

1. Expliquer les informations incorrectes / incomplètes. Donnez les commentaires et explications pour que les élèves comprennent ce qu'ils n'avaient pas compris dans leurs Révisions des Connaissances.

2. Donner le questionnaire approprié pour cette section.

3. Corriger le questionnaire. Revoyez les réponses incorrectes, et répondez aux questions des élèves.

4. Utilisez et appliquez les Guides de cours prescriptifs ou les Guides de cours, version système complet. Appliquez les informations aux besoins spécifiques de vos élèves plongeurs - l'environnement local, la sélection de l'équipement, etc. Tenez compte du fait qu'ils maîtrisent déjà les connaissances de base et que vous n'avez, par conséquent, pas à les répéter.

5. Donner l'examen final. Après correction, revoyez les réponses incorrectes, répondez aux questions des élèves, et revoyez / expliquez ce que l'élève a manqué.

Conditions Requises pour le Scuba Diver

Les conditions requises pour les Séances Théoriques des élèves plongeurs Scuba Diver sont les mêmes que celles à compléter pour le brevet Open Water Diver, sauf que les élèves plongeurs Scuba Diver doit seulement démontrer la maîtrise des Sections Un, Deux et Trois des Séances Théoriques. De plus le Scuba Diver doit signer la Déclaration du Scuba Diver.

Cotation des Questionnaires et Examens du Cours Open Water Diver.

Quand vous utilisez les Questionnaires et Examens du Cours PADI Open Water Diver, les élèves qui obtiennent 75 pour-cent ou plus pour chacun des questionnaires et pour l'examen n'ont pas besoin de les refaire, cependant vous devez revoir les réponses incorrectes afin d'assurer la maîtrise. Donnez aux élèves qui ont moins de 75 pour-cent suffisamment de temps pour réétudier avant de leur donnez de nouveau un test. Dans les deux cas, les élèves doivent démontrer la maîtrise de toutes les données avant de continuer.

Présentations des Guides de Cours Modulaires Version Système Complet

Préparer les élèves pour le cours

Quand les élèves s'inscrivent pour le cours Open Water Diver PADI, distribuez leur le matériel pédagogique - Manuel Open Water Diver PADI et la Vidéo ou, le CD-ROM Open Water Diver. Planifiez leur première plongée en milieu protégé aussi tôt que possible - idéalement, le même jour.

Faites remplir le Dossier de l'Elève par les élèves, faites particulièrement attention à la Déclaration Médicale PADI afin de déterminer s'ils doivent voir un médecin. (Note: à certains endroits, une attestation médicale est exigée par la loi). Ceci donnera du temps aux élèves qui doivent consulter un médecin et évitera les retards.

Séance d'inscription et d'orientation

Recommandations concernant les supports pédagogiques

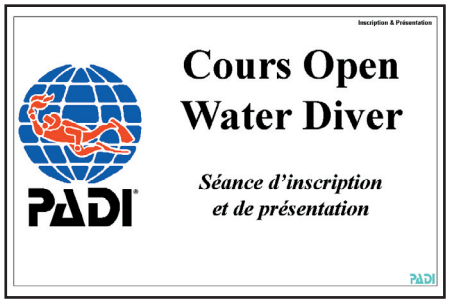
1. Vidéo "This is Diving" ou d'autres vidéos ou programmes de diapositives de motivation.
2. Différentes pièces d'équipement - masque, palmes, tuba, scaphandre, système de lestage, combinaisons, couteaux.
3. Matériel pour conduire le "Discover Scuba Diving" - vidéo "Discover Scuba Diving" ou livret géant Discover Scuba Diving et formulaires d'élève pour le Discover Scuba Diving.

Notes spéciales

1. Commencer le cours Open Water PADI par une séance d'inscription et d'orientation réduit le temps de votre première séance de formation théorique et de révisions. L'idée est de garder l'intérêt de l'élève plongeur pour la plongée et de lui permettre de se mettre à l'eau le plus rapidement possible. Gardez cette session courte pour vous permettre d'atteindre cet objectif, mais profitez-en aussi pour faire toutes les formalités administratives qui pourraient créer des délais si vous les gardez pour plus tard.
2. Si possible, faites cette session dans un Dive Center PADI ou un Resort et utilisez le matériel venant du magasin comme aides pédagogiques. Ceci familiarisera les élèves avec le matériel et avec le centre de plongée/Resort.
3. Si vous avez des personnes mineures dans le cours, encouragez les parents ou les responsables à venir à la séance d'inscription et d'orientation. La signature des parents ou des responsables est nécessaire sur tous les papiers administratifs avant toute activité dans l'eau.

Présentation

Idée de contact



1. Souhaitez la bienvenue aux élèves et remerciez-les de s'être inscrits à ce cours. Expliquez que ce cours sera une aventure amusante, en insistant principalement sur les plongées en milieu protégé et ensuite en milieu naturel. Expliquez que vous et votre staff seront là pour les aider à réaliser ce désir de devenir plongeur, et de s'amuser dans la progression.
2. Montrez la vidéo This is Diving, d'autres vidéos des voyages de plongées, des classes où les gens s'amusent avec votre centre de plongée.

Aperçu, objectifs d'apprentissage et exemples de valeur

I. Faire connaissance

- Nous aurons plus de plaisir de plonger ensemble si nous nous connaissons, ainsi nous allons prendre le temps de nous présenter.

II. Aperçu

- **Pourquoi avez-vous besoin d'un brevet de plongée?**
- En sachant ce que veut dire un brevet, vous comprendrez mieux ce que vous serez capable de faire une fois le cours est terminé.
- **Quelle sont les conditions requises, la structure et le programme du cours?**
- En sachant exactement ce qui vous est demandé pendant le cours, cela éliminera tous les malentendus concernant l'emploi du temps, la structure du cours et les conditions requises.

III. Inscription

- Nous allons remplir les papiers nécessaires.

IV. S'équiper pour s'amuser

- Nous allons regarder le matériel que nous allons utiliser pendant ce cours.

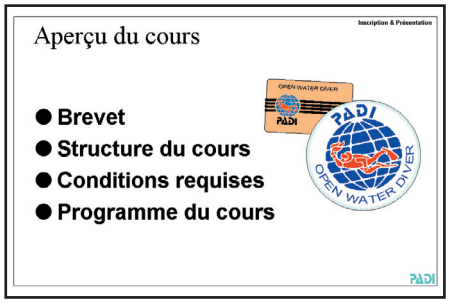
V. Baptême de plongée scaphandre (activité facultative)

- Quand nous aurons fini cette présentation, qui ne sera pas longue, nous partiront plonger dans la piscine (ou en milieu protégé). Après un un court

briefing nous irons nous mouiller. (Note: Soyez sûr que toutes les obligations médicales soient remplies.)

Plan de cours

I. Faire connaissance {Présentez-vous, vous-même et vos assistants. Facultatif - laissez les élèves se présenter. Cela peut être fait en donnant leur nom, leur métier et pourquoi ils souhaitent apprendre la plongée.}



II. Aperçu

A. Brevet

1. Après la réussite du cours, la carte de certification PADI Open Water Diver (Age minimum 15 ans) ou PADI Junior Open Water Diver (Age minimum 10 ans) est délivrée.
2. Ce brevet confirme que vous avec réussi la formation et avez les compétences correspondantes aux standards requis demandés par PADI.
3. Des professionnels (patrons de bateaux, employés de centres de plongée, propriétaires des Resort etc.) demanderont à voir votre carte.
4. Un brevet vous permet:
   - D'acheter ou de louer un équipement de plongée.
   - D'obtenir de l'air pour votre bouteille de plongée.
   - De participer à des activités de plongée.
   - De suivre des cours de formation continue.
   - De plonger dans des endroits et des conditions similaires à celles dans lesquelles vous vous êtes entraînés.

B. Structure du cours

1. Le cours PADI Open Water Diver est:
   - Basé sur les performances. Cela veut dire que vous progressez en réalisant les obligations d'apprentissage.
   - Divisé en trois segments: les Plongées en Milieu Protégé, la Formation Théorique et les Plongées en Milieu Naturel.

2. Le cours est composé de cinq plongées en milieu protégé et de cinq sessions académiques (trois de chaque pour le Scuba Diver); Vous réalisez les conditions requises de chaque session avant de passer à la suivante. Vous commencerez avec votre première plongée en milieu protégé ce soir (ou , dites quand elle sera organisée)

3. Vous complèterez la majorité de votre formation théorique à votre propre convenance en lisant le manuel et en regardant la vidéo (CD-ROM). Quand nous nous rencontrerons, un petit questionnaire me permettra de voir si vous avez compris le cours; ensuite nous reverrons les sujets où vous avez des difficultés et je vous donnerai les informations spécifiques à la plongée de cet endroit. Après la derniere session, vous aurez un examen final pour être sûr que vous vous souvenez de tout ce que vous avez appris pendant le cours.

4. Nous ferons ensemble quatre plongées en milieu naturel (deux pour le Scuba Diver), pendant lesquelles vous appliquerez ce que vous avez appris, en plus nous ferons quelques nouveaux exercices. Nous resterons aussi un bon bout de temps à explorer et à regarder autour de nous. (Signalez la plongée libre si elle est inclue dans le cours. Discutez des possibilités de transfert et en quoi il consiste.)

C. Conditions requises du cours

1. La présence obligatoire. {Renforcez les conditions requises basées sur les performances et la nécessité de réaliser tous les modules (les séances théoriques et celles en milieu protégé) et toutes les plongée en milieu naturel. Discutez comment vous faites les rattrapages. Discutez des possibilités envisageables si le cours ne peut pas être terminé.}

2. Apprentissage indépendant

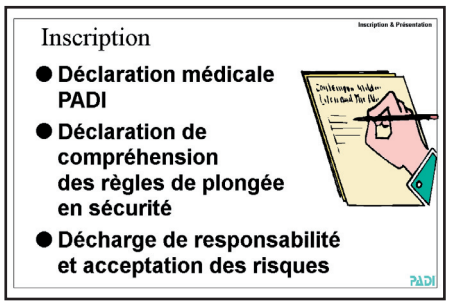
   - Avant chaque séance en classe, lisez complètement le module et faites les exercices et les Révisions des Connaissances, dans le Manuel Open Water Diver PADI. Soyez prêts à donner les Révisions des Connaissances au début de la séance.
   - En lisant, soulignez ou marquez les informations importantes - en particulier les informations liées aux objectifs.
   - {Présentez votre Contrat d'Apprentissage, si vous en utilisez un.}

3. Conditions requises pour l'équipement. (Définissez tout le matériel dont les élèves ont besoin pour la première séance en milieu protégé et pour le reste du cours. Regardez la liste. Plus tard, vous donnerez un aperçu complet du matériel de plongée.)
4. Utiliser un carnet de plongée. {Dites aux élèves de prendre leur carnet de plongée à toutes les sessions pour pouvoir signer leur carnet.}
5. Autre:

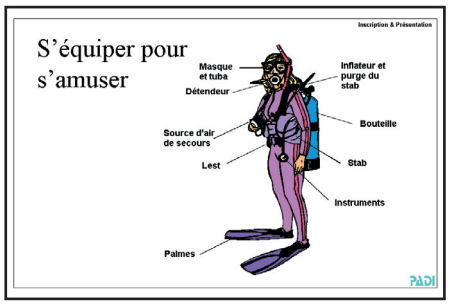
   _____

   _____

D. Programme du cours {Revoyez en détail le déroulement du cours - heures, lieux et ce que chacun fera.}


Inscription
Inscription & Présentation
● Déclaration médicale PADI
● Déclaration de compréhension des règles de plongée en sécurité
● Décharge de responsabilité et acceptation des risques
PADI

III. Inscription {Si cela n'a pas été déjà fait auparavant, faites remplir et signer à chaque élève un formulaire médical, la déclaration d'adhésion aux règles de sécurité en plongée, ainsi que la décharge de responsabilité et d'acceptation des risques. Remplissez tous les papiers administratifs demandés par le centre ou la réglementation locale.}



IV. S'équiper pour s'amuser {Montrez d'abord le GCM pour cette partie, regardez rapidement le matériel de plongée le plus important, nécessaire pour la première séance d'entraînement en milieu protégé. Montrez aux élèves des modèles récents de masques, tubas, palmes, Stab, bouteilles et détendeurs.}

Sommaire

{Regardez les points clefs de la séance d'inscription et d'orientation.}

Devoirs pour la prochaine séance en classe:

Avant la prochaine session, remplissez les Révisions de Connaissances des Sections Un et Deux du Manuel Open Water Diver et Vidéo (ou du CD-ROM)

- **Plongez Aujourd'hui - Introduction à la plongée en scaphandre** {Utilisez le briefing de l'Introduction et Développement des Exercices dans l'Eau du Discover Scuba Diving; vous pouvez le faire en utilisant le Livre Géant du Discover Scuba Diving. Ensuite réalisez la Plongée Un en Milieu Protégé.}
- **Evaluation de l'aisance dans l'eau**
  {Rappelez-vous que les élèves doivent montrer, en milieu protégé, une aisance aquatique sans utiliser d'équipement, avant de participer à des activités d'entraînement avec scaphandre en milieu naturel. A un certain moment avant la certification, vous devez également vérifier que les élèves ont réalisé une nage en surface OU une nage de 300 mètres avec palmes, masque et tuba, sans arrêt, de 200 yards/183 mètres et une sustentation en nageant ou flottant 10 minutes sans utiliser masque, palmes, tuba ou d'autres aides de nage. Vous pouvez faire une partie de ces exercices après le milieu protégé, ou pendant celui-ci. Il n'est pas recommandé de faire les exercices dans l'eau sans une plongée en milieu protégé.

Présentation Théorique Module Un

Recommandations concernant les aides pédagogiques

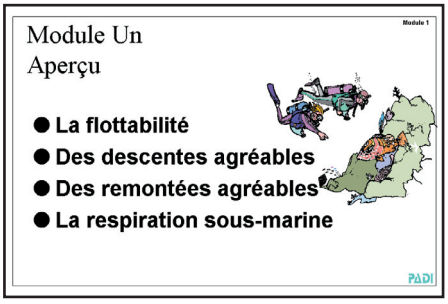
1. Guides de Cours Modulaires, version Système Complet.
2. Matériel de plongée dont on discute
3. Vidéo Open Water Diver PADI.

Présentation

(Souvenez-vous: C'est une révision et présentation. Passez rapidement sur les sujets que les élèves connaissent bien en vous basant sur leurs résultats des Révisions des Connaissances et Questionnaires. Passez plus de temps sur les sujets pour lesquels ils ont eu des lacunes, pour lesquels vous devez ajouter des détails spécifiques à vos élèves et à l'environnement local, et pour lesquels les élèves plongeurs en expriment l'intérêt.)

Idée de contact

1. Demandez aux élèves de s'imaginer être un poisson et de comparer cela à ce que doit être un plongeur.
2. Comparez les "bruits" dans les oreilles en avion, avec les changements de pression dans l'eau.
3. Racontez aux élèves une histoire sous-marine inhabituelle soulignant la flottabilité neutre, par exemple de vouloir tourner une poignée dans une piscine et de se retrouver en train de tourner soi-même.



Aperçu, objectifs d'apprentissage et exemples de valeur

I. La flottabilité - positive, neutre et négative

- **Pourquoi contrôler votre flottabilité?**
- **Comment pouvez-vous contrôler votre flottabilité?**
- Le contrôle de la flottabilité vous permet de contrôlé la plongée - vous pouvez sentir l'apesanteur ou flotter sans effort à la surface. En apprenant le contrôle de la flottabilité, vous serez capable de vous relaxer et d'éviter d'endommager accidentellement l'environnement.

II. Les descentes agréables

- **Comment équilibrer vos espaces d'air à la descente?**
- **Que faire si vous ressentez une gêne dans vos espaces aériens à la descente?**
- **Qu'est-ce qui peut rendre l'équilibrage difficile ou impossible?**
- A un moment donné ou à un autre, vous êtes probablement descendu au fond du grand bain d'une piscine. Vous rappelez-vous la gêne ressentie dans vos oreilles? Vous apprendrez comment éviter cet inconfort, ce que l'on doit faire si vous ressentez cet inconfort, et certaines choses pouvant rendre l'équilibrage difficile.

III. Des remontées agréables

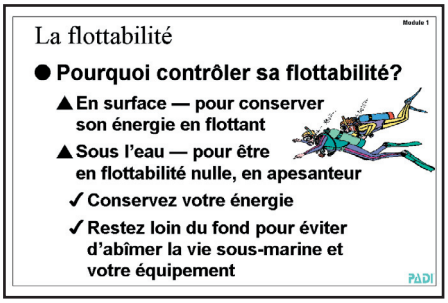
- **Quelle est la règle la plus importante en plongée scaphandre?**
- En plongée, ce que vous ne connaissez pas peut vous blesser. En connaissant et en suivant cette règle, vous pouvez éviter une des plus importantes blessures qui peut arriver à un plongeur
- **Que devez-vous faire en cas de gênes dans vos oreilles ou vos sinus à la remontée?**
- Bien que ce soit rare, si vous avez des problèmes pour équilibrer les oreilles ou les sinus, vous voulez savoir ce que vous devez faire.

IV. La respiration sous-marine

- **Quelle est la relation entre profondeur et réserve d'air?**
- **Quelle est la méthode la plus efficace de respiration sous-marine?**
- La respiration sous l'eau est différente de la respiration en surface sous plusieurs aspects. Nous verrons comment vous devez respirer en tant que plongeur pour éviter de gaspiller l'air et ainsi rester détendu.

Conduite

{Demandez aux élèves de vous écouter et de ronfler si vous êtes ennuyeux etc. - de faire n'importe quoi pour garder la présentation claire et amusante pour vous et pour eux.}

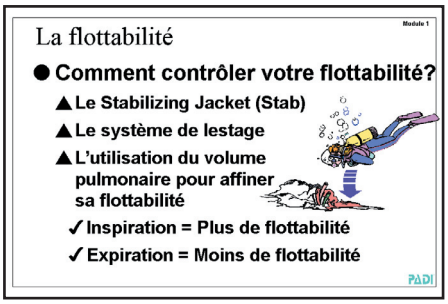

La flottabilité
Module 1
● Pourquoi contrôler sa flottabilité?
▲ En surface — pour conserver son énergie en flottant
▲ Sous l'eau — pour être en flottabilité nulle, en apesanteur
✓ Conservez votre énergie
✓ Restez loin du fond pour éviter d'abîmer la vie sous-marine et votre équipement
PADI

Plan de cours

I. Flottabilité - positive, neutre et négative

A. Pourquoi contrôler votre flottabilité?

1. En surface, pour conserver son énergie en flottant.
2. Sous l'eau, pour être en flottabilité nulle, en apesanteur. Cela vous aide à conserver votre énergie et à rester loin du fond pour éviter d'abîmer la vie sous-marine fragile. Rester loin du fond vous aide également à protéger votre équipement {Appliquer cela aux besoins des élèves et de l'environnement, tels que le contrôle de la flottabilité pour les photographes sous-marins, la plongée en dérive, etc.}


La flottabilité
Module 1
● Comment contrôler votre flottabilité?
▲ Le Stabilizing Jacket (Stab)
▲ Le système de lestage
▲ L'utilisation du volume pulmonaire pour affiner sa flottabilité
✓ Inspiration = Plus de flottabilité
✓ Expiration = Moins de flottabilité
PADI

B. Comment contrôler votre flottabilité?

1. Le Stabilizing Jacket (Stab) vous permet de varier votre flottabilité en ajoutant ou en purgeant de l'air.
2. Le système de lestage élimine la flottabilité positive de votre combinaison et de votre corps. {Adaptez aux modèles de combinaison que les élèves utiliseront.}
3. Le volume pulmonaire - vous gagnez de la flottabilité en inspirant et vous perdez de la flottabilité en expirant. {Expliquez qu'ils pratiqueront le contrôle de la flottabilité lors des plongées en milieu protégé, en utilisant le contrôle de la respiration pour ajuster leur flottabilité.}

Des descentes agréables
Module 1
● Comment équilibrer vos espaces d'air à la descente?
▲ Pincez votre nez et essayez de souffler doucement par le nez
▲ Déglutissez et bougez latéralement vos mâchoires
▲ Les deux à la fois
▲ Envoyez de l'air dans le masque par le nez
Equilibrez souvent et en douceur
PADI

II. Des descentes agréables

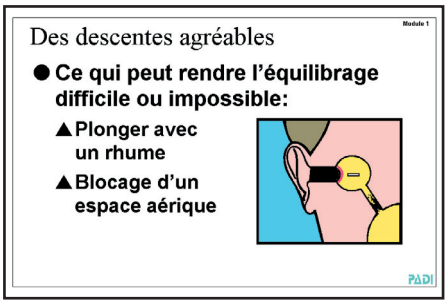
A. Comment équilibrer vos espaces aériens à la descente?

1. Pincez votre nez et essayer de souffler doucement par le nez.
2. Déglutissez et bougez latéralement vos mâchoires.

3. Les deux à la fois - Déglutissez et bougez latéralement vos mâchoires et soufflez doucement en même temps par votre nez pincé. (Faites essayer ces techniques à vos élèves.)
4. Ajoutez de l'air dans le masque par votre nez. Ainsi vous évitez la gêne causée par le placage du masque.
5. Equilibrez tôt et souvent, chaque mètre, lorsque vous descendez. N'attendez pas qu'une gêne se fasse sentir - en équilibrant souvent vous ne devriez pas sentir de gêne.

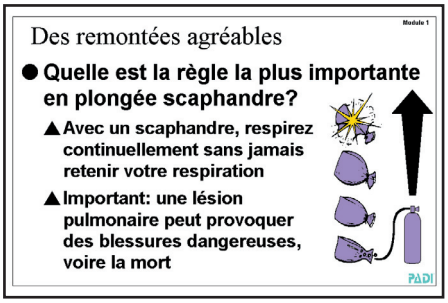
Module 1
Des descentes agréables
● Que faire si vous ressentez une gêne dans vos espaces aériques à la descente?
▲ Remontez jusqu'à la disparition de la gêne
▲ Essayez d'équilibrer à nouveau
▲ Descendez doucement s'il n'y a plus de gêne
▲ Si vous ne pouvez équilibrer — annulez la plongée
PADI

B. Que faire si vous ressentez une gêne dans vos espaces aériens à la descente? (barotraumatismes)
1. Remontez jusqu'à disparition de la gêne.
2. Essayez d'équilibrer doucement à nouveau.
3. Si les espaces aériens s'équilibrent, descendez doucement s'il n'y a plus de gêne.
4. Si vous ne pouvez équilibrer, annulez la plongée. {Expliquez le signe à utiliser si les élèves ne peuvent pas équilibrer lors des descentes durant les plongées en milieu protégé ou naturel.}


Module 1
Des descentes agréables
● Ce qui peut rendre l'équilibrage difficile ou impossible:
▲ Plonger avec un rhume
▲ Blocage d'un espace aérique
PADI

C. Qu'est-ce qui peut rendre l'équilibrage difficile ou impossible?
1. Plonger avec un rhume, des allergies ou autres congestions.
2. Blocage d'un espace aérien - comme un bouchon dans l'oreille ou une cagoule trop serrée de la combinaison. {Si une cagoule est utilisée durant le cours, discutez en les différents types et la prévention des coups de ventouse.}

III. Des remontées agréables


Module 1
Des remontées agréables
● Quelle est la règle la plus importante en plongée scaphandre?
▲ Avec un scaphandre, respirez continuellement sans jamais retenir votre respiration
▲ Important: une lésion pulmonaire peut provoquer des blessures dangereuses, voire la mort
PADI

A. Quelle est la règle la plus importante en plongée scaphandre?
1. La règle la plus importante en plongée scaphandre est: En scaphandre, respirez continuellement sans jamais retenir votre respiration. {Pour l'application de cette règle, informez vos élèves que vous les aiderez à combattre leur réflexe de retenir leur respiration sous l'eau.

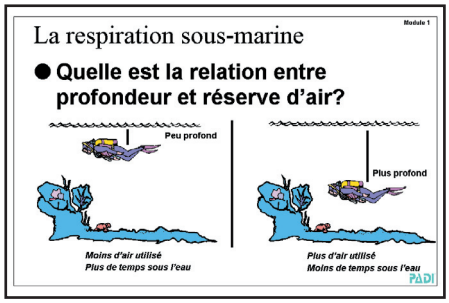
Par exemple, lorsqu'ils n'auront pas le détendeur en bouche, ils devront expirer de petites bulles.}

2. Important: une lésion pulmonaire peut provoquer des blessures dangereuses, voire la mort. Une lésion peut faire entrer les bulles dans le flux sanguin, empêchant l'alimentation sanguine au niveau du cerveau et d'autres parts de l'organisme, ce qui peut aboutir à des paralysies, des blessures importantes ou mort. C'est difficile à traiter mais facile à éviter: ne jamais retenir sa respiration sous l'eau. Vous rappelez-vous le sac flexible qui était rempli d'air en profondeur, fermé et remonté à la surface, dans le manuel et dans la vidéo? Si vous reteniez votre respiration en remontant, vos poumons agiraient comme le sac flexible fermé (même sur un mètre, ou quelques pieds). Ils pourraient se dilater et provoquer une rupture des poumons.

Module 1
Des remontées agréables
● Que devez-vous faire en cas de gênes dans vos oreilles ou vos sinus à la remontée?
▲ Ralentissez et arrêtez-vous
▲ Redescendez d'un mètre ou de quelques pieds
▲ Ne plongez pas avec un rhume: évitez l'usage de décongestionnants avant une plongée
PADI

B. Que devez-vous faire en cas de gênes dans vos oreilles ou vos sinus à la remontée? {Blocage inversé}

1. Si vous sentez une gêne dans vos oreilles en remontant, ralentissez et arrêtez-vous.
2. Redescendez d'un mètre ou de quelques pieds, pour laisser s'échapper l'air enfermé.
3. Pour éviter des blocages inversés, ne plongez pas avec un rhume et éviter l'usage de décongestionnant ou médicaments avant une plongée parce que ceux-ci peuvent vous permettre d'équilibrer quand vous descendez, mais quand leur effet est estompé, l'air se bloque à l'intérieur des oreilles/sinus. (Expliquez comment vous souhaitez que vos élèves communiquent s'ils avaient un blocage inversé . Expliquez également ce que vous voulez que les autres élèves plongeurs fassent si l'un d'entre eux avait un blocage inversé à la remontée. Expliquez qu'ils ne peuvent participer aux plongées en milieu naturel ou protégé lorsqu'ils ont un rhume.)



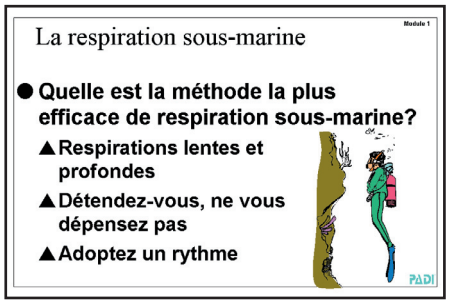
IV. La respiration sous-marine

A. Quelle est la relation entre profondeur et réserve d'air?

1. Une plongée peu profonde utilise moins d'air, cela vous donne plus de temps sous l'eau.
2. Une plongée plus profonde utilise plus d'air, cela vous donne moins temps sous l'eau. {A titre d'exemple, comparez les profondeurs et le temps de plongée d'une bouteille standard, pour deux plongées locales, l'une peu profonde, l'autre plus.}

B. Quelle est la méthode la plus efficace de respiration sous-marine?

1. Des respirations lentes et profondes constituent la méthode la plus efficace pour respirer de l'air dense en plongée. {Expliquez aux élèves qu'ils pratiqueront ce type de respiration lors des plongées en milieu protégé et en milieu naturel.}
2. Pour conserver l'air au maximum et pour votre confort, détendez-vous et ne vous dépensez pas sous l'eau. {Encouragez les élèves à se concentrer sur la relaxation durant la séance en milieu protégé du Module Un.}
3. Calmez-vous, respirez normalement et ne perdez pas votre souffle. Plus vous travaillez, plus vous consommez de l'air.


La respiration sous-marine
Module 1
● Quelle est la méthode la plus efficace de respiration sous-marine?
▲Respirations lentes et profondes
▲Détendez-vous, ne vous dépensez pas
▲Adoptez un rythme
PADI

Sommaire

{Revoyez les points clés. Redonnez également les objectifs sous forme de réponse aux questions et revoyez en les valeurs.}

Présentation Théorique Module Deux

Recommandations concernant les aides pédagogiques

1. Guides de Cours Modulaires, version Système Complet.
2. Matériel de plongée selon la discussion
3. Vidéo PADI Open Water Diver.

Cours Open Water Diver

Module Deux

Présentation

(Rappel: Ceci est une révision et présentation. Passez rapidement sur les informations que les élèves connaissent bien, en vous basant sur la correction de leurs Révisions des Connaissances et sur leurs résultats aux Questionnaires. Passez plus de temps sur les informations pour lesquelles ils avaient des problèmes, pour lesquelles vous devez donner des détails spécifiques à vos élèves et à l'environnement local et pour lesquelles les élèves plongeurs en expriment de l'intérêt.)

Idées de contact

1. Du point de vue de la perte de chaleur et des mouvements, faites comparer aux élèves les différences entre être sur terre et sous l'eau.
2. Expliquez comment vous vous êtes maintenu au chaud durant une plongée récente, quelle combinaison et quels accessoires vous avez utilisé et pourquoi.
3. Racontez aux élèves une histoire mettant en valeur les avantages du système de binôme, par exemple comment utiliser son binôme comme modèle pour de la vidéo sous-marine ou comment votre binôme vous a assisté sous l'eau pour un problème de matériel.

Module Deux
Aperçu

- Conserver la chaleur
- Être hydrodynamique
- Plonger ensemble

Aperçu, objectifs d'apprentissage et exemples de valeur

I. Conserver la chaleur

- **Comment conserver votre chaleur sous l'eau?**
- **Que faire si vous tremblez sans arrêt?**
- Si vous avez froid sous l'eau durant les plongées de formation, vous ne vous amuserez plus. Même une faible perte de chaleur corporelle peut devenir un problème physiologique sérieux. Pour ces raisons, c'est important de savoir que faire pour se maintenir au chaud et que faire si vous n'avez pas chaud.

II. Etre hydrodynamique

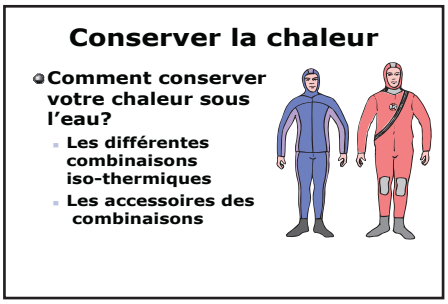
- **Comment vous déplacer sous l'eau?**
- **Que faire si vous êtes fatigué en surface ou sous l'eau?**
- Plonger est passionnant, mais cela ne devrait pas vous couper le souffle. En vous rappelant quelques points importants vous éviterez d'être essoufflé, d'avoir des crampes ou de vous fatiguer. Vous devez aussi savoir que faire si vous vous sentez fatigué.

III. Plonger ensemble

- **Quels sont les huit éléments à discuter avec votre binôme en préparant la plongée?**
- **Quelle est la procédure à suivre lorsque vous perdez votre binôme ou votre groupe sous l'eau?**
- Vous avez appris que l'on plonge toujours en binôme. Maintenant nous allons voir les étapes à suivre pour rendre le système de plongée en binôme efficace.

Conduite

{Demandez aux élèves de vous écouter, de poser des questions si nécessaire. Rendez la présentation claire et amusante.}


Conserver la chaleur
Comment conserver votre chaleur sous l'eau?
Les différentes combinaisons iso-thermiques
Les accessoires des combinaisons

Plan de cours

I. Conserver la chaleur

A. Comment conserver votre chaleur sous l'eau?

1. Les différentes combinaisons isothermiques. {Expliquez les combinaisons isothermiques que les élèves sont susceptibles d'utiliser durant les plongées en milieu protégé et en milieu naturel, et celles utilisées dans la région. Comparez ces combinaisons avec celles dont ils pourraient avoir besoin lors d'un voyage plongée en climat différent.}
2. Les accessoires des combinaisons dont nous avons besoin pour nos plongées en milieu protégé et naturel. {Montrez des accessoires de combinaison utiles pour la formation à venir en milieu protégé et naturel, et ceux utilisés dans la région. Comparez ces accessoires avec ceux qui peuvent être utilisés durant un voyage plongée dans un climat différent.}

Conserver la chaleur
Que faire si vous tremblez sans arrêt?
Des tremblements continus sont un signal d'alarme
Si vous tremblez sans arrêt:
Sortez de l'eau
Séchez-vous et réchauffez-vous

B. Que faire si vous tremblez sans arrêt?

1. Des tremblements continus sont un signal d'alarme qui signifie que vous avez perdu beaucoup de chaleur corporelle et que si vous en perdez davantage, votre organisme peut commencer à mal fonctionner (hypothermie. Si vous commencez à trembler sans arrêt pendant nos plongées en milieu naturel, informez-moi ou notre assistant immédiatement.
2. Si vous commencez à trembler sans arrêt, sortez immédiatement de l'eau, séchez-vous et réchauffez-vous. {Précisez les méthodes que les plongeurs locaux utilisent pour se réchauffer après la plongée: douches sur le bateau, boissons chaudes, différents vêtements chauds.}

Être hydrodynamique
Comment se déplacer sous l'eau?
Lentement, régulièrement
Évitez les mouvements rapides et désordonnés
Prenez votre temps
Rendez votre corps et votre équipement hydrodynamiques
Déplacez-vous horizontalement dans l'eau

II. Etre hydrodynamique

A. Comment vous déplacer sous l'eau?

1. Déplacez-vous lentement et régulièrement pour éviter un essoufflement. Regardez la façon dont les staffs et moi-même nous déplaçons pendant nos plongées.
2. Evitez les mouvements rapides et désordonnés, vous gaspillez de l'énergie.
3. Prenez votre temps sous l'eau, évitez trop travailler - doubler votre vitesse vous demande quatre fois plus d'effort.
4. Rendez votre corps et votre équipement hydrodynamiques pour réduire les frottements. Ne laissez pas traîner votre équipement, cela vous ralentit, vous gaspillez de l'énergie et cela peut endommager l'environnement. Gardez les bras le long du corps. Vous ajusterez votre équipement de façon hydrodynamique lors de vos plongées en milieu protégé et milieu naturel. {Incitez les élèves à effectuer un contrôle avant la plongée pour s'assurer que leurs tuyaux, et ceux de leur binôme, sont bien attachés.}
5. Déplacez-vous horizontalement dans l'eau le plus possible. {Discutez du fait de déplacer le lest par rapport à la poitrine, d'éviter d'être trop plombé, d'ajuster le plombage pour se sentir à l'aise, équilibrer et avoir une bonne position dans l'eau.}

Être hydrodynamique

- **Que faire si vous êtes fatigué en surface ou sous l'eau?**
  - **En surface — mettez-vous en flottabilité positive et arrêtez de bouger**
  - **Sous l'eau— arrêtez toute activité, respirez profondément et reposez-vous**

B. Que faire si vous êtes fatigué en surface ou sous l'eau?

1. Si vous êtes fatigué en surface, mettez-vous en flottabilité positive et arrêtez de bouger. Reposez-vous, prenez votre respiration et déplacez-vous ensuite plus lentement.
2. Si vous êtes fatigué sous l'eau, arrêtez toute activité, respirez profondément et reposez-vous. Tenez-vous à quelques choses pour vous maintenir si nécessaire. Si vous vous fatiguez pendant nos plongées en milieu naturel, informez-moi ou notre assistant immédiatement.

   {Montrez aux élèves les signes à utiliser.}

Plonger ensemble

- **Quels sont les neuf éléments à discuter entre binômes en préparant la plongée?**
  - **Les techniques et les points de mise à l'eau et de sortie**
  - **Le choix du trajet à suivre**
  - **Les limites maximales de temps et de profondeur**
  - **Le rappel des signes de communication**

III. Plonger ensemble

A. Quels sont les neuf éléments à discuter avec votre binôme en préparant la plongée? {Expliquez que durant leurs plongées en milieu naturel, vous aborderez ces points durant les briefings avant la plongée, de la même façon qu'ils le feront avec leur binôme une fois la formation terminée.}

1. Définissez les techniques et les points de mise à l'eau et de sortie. {Expliquez les mises à l'eau locale.}
2. Choisissez le trajet à suivre. {Expliquez que plus tard ils apprendront à utiliser un compas et à suivre un trajet sous l'eau.}
3. Mettez-vous d'accord concernant les limites maximales detemps et de profondeur.

   {Montrez plusieurs possibilités de déterminer la profondeur d'un site de plongée: Carte, plongeurs locaux, centres de plongée PADI, etc.}
4. Rappelez les signes de communication.
5. Mettez-vous d'accord concernant la pression d'air déterminant le retour.
6. Discutez comment rester ensemble.
7. Discutez que faire en cas de séparation.
8. Discutez les procédures d'urgence et les procédures pour partager de l'air.

Plonger ensemble

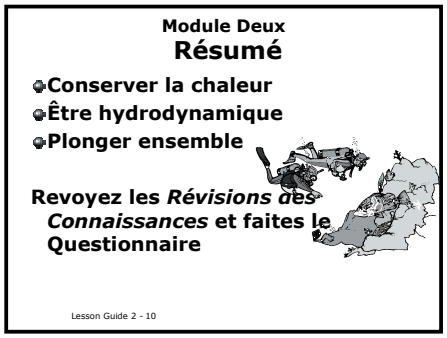
- **Quels sont les neuf éléments à discuter entre binômes en préparant la plongée?**
  - **La pression d'air déterminant le retour**
  - **Comment rester ensemble**
  - **Que faire en cas de séparation**
  - **Les procédures d'urgence**
  - **Mettez-vous d'accord pour un objectif de plongée - il peut être simple, comme «découvrir le récif», mais vous devez vous mettre d'accord sur ce que vous ferez ensemble**

9. Mettez-vous d'accord pour un objectif de plongée - il peut être simple, comme «découvrir le récif», mais vous devez vous mettre d'accord sur ce que vous ferez ensemble.

B. Quelle est la procédure à suivre lorsque l'on perd son binôme ou son groupe sous l'eau?

1. Cherchez votre binôme ou votre groupe pendant au maximum une minute.
2. Si cela ne marche pas, remontez en surface pour vous retrouver.
3. Dans certaines circonstances, une fois breveté, vous pourrez décider d'éviter de faire surface - discutez d'abord avec votre binôme et mettez-vous d'accord sur la façon de vous retrouver si vous êtes séparés.

Point important: C'est votre responsabilité de rester avec votre binôme, de planifier la plongée avec votre binôme, de suivre cette planification et d'être prêts à vous assister mutuellement. Personne ne peut le faire pour vous - c'est à vous de le faire.



Sommaire

{Revoyez les points clés. Redonnez également les objectifs sous forme de réponses aux questions et revoyez-en les valeurs}

Présentation Théorique Module Trois

Suggestions concernant les aides pédagogiques

1. Guides de Cours Modulaires, version Système Complet.
2. Diapositives ou vidéos sur l'environnement local de plongée.
3. Informations sur l'environnement des sites de plongée locaux (table des marées, réglementation sur la chasse sous-marine, guide de la réserve sous-marine, cartes marines, plans, etc..)
4. Brochures de promotion et matériel de cours Rescue Diver.
5. Vidéo PADI Open Water Diver.

Cours Open Water Diver

Module Trois

Présentation

(Rappel: Ceci est une révision et présentation. Passez rapidement sur les informations que les élèves connaissent bien, en vous basant sur la correction de leurs Révisions des Connaissances et sur leurs résultats aux Questionnaires. Passez plus de temps sur les informations pour lesquelles ils avaient des problèmes, pour lesquelles vous devez donner des détails spécifiques à vos élèves et à l'environnement local et pour lesquelles les élèves plongeurs en expriment de l'intérêt.)

Idées de contact

1. Comparer la planification d'une longue randonnée dans unezone inconnue avec celle d'une plongée sur un nouveau site. Liez randonnée et plongée en discutant de la connaissance du milieu, de la planification et de la gestion des problèmes.
2. Racontez aux élèves l'histoire la plus inoubliable que vous avez concernant le lieu de leur formation en milieu naturel. Décrivez la vie aquatique locale et le site lui-même.

Module Trois
Aperçu

- A quoi ressemble le lieu où nous irons plonger?
- Prendre soin de vous-même
- Prendre soin des autres
- Trouver des solutions sous l'eau
- Aventure au large

Aperçu, objectifs d'apprentissage et exemples de valeur

I. A quoi ressemble le lieu où nous irons plonger?

- **En ce qui concerne la température, la visibilité, les courants et la composition du fond, dans quel environnement ferons-nous nos plongées en milieu naturel?**
- **Quels animaux et quelles plantes aquatiques verrons-nous lors de nos plongées de formation en milieu naturel?**

- Vous ferez bientôt les plongées en milieu naturel. Si vous êtes comme la plupart des plongeurs, vous souhaiterez connaître auparavant ce que vous allez voir sous l'eau.

II. Prendre soin de vous-même

- **En attendant de suivre une formation complémentaire oud'avoir plus d'expérience, où devrez-vous plonger après ce cours?**
- **Quelles sont les trois façons d'éviter ou de contrôler la plupart des problèmes de plongée survenant en surface?**
- **Que faire si jamais un problème vous arrivait en surface?**
- Vous verrez que vous éviterez toute situation à problème si vous et votre binôme plongez dans vos limites, planifiez vos plongées et suivez les règles de sécurité en plongée. Cependant des problèmes peuvent arriver, vous devez donc connaître les bases pour pouvoir les gérer.

III. Prendre soin des autres

- **Quelles sont les quatre étapes de base pour assister un autre plongeur?**
- Puisque vous prenez soin de votre binôme, vous devez savoir comment lui porter assistance si besoin était.

IV. Trouver des solutions sous l'eau

- **Comment éviter ou contrôler la plupart des problèmes de plongée survenant sous l'eau?**
- **Selon la situation de panne d'air, quelle procédure d'urgence devez-vous suivre pour regagner la surface? {Expliquez que vous verrez différentes situations.}**
- La connaissance des solutions face aux problèmes sous l'eau vous permet de vous détendre en plongée puisque vous avez la capacité de penser aux solutions si un problème survenait.

V. Aventures au large {Abordez ce sujet si vousfaites les plongée en milieu naturel à partir d'un bateau et/ou si les plongées locales se font généralement à partir de bateaux.}

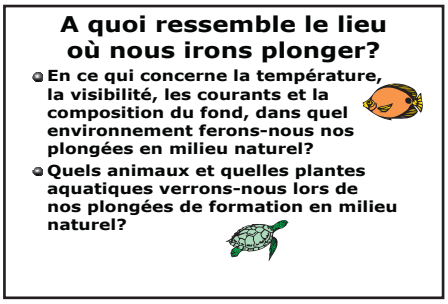
- **Quelles sont les considérations concernant les bateauxde plongée que nous utiliserons durant ce cours ou lors de voyages plongée?**

- En connaissant quelques procédures à suivre lors des plongées à partir de bateaux, vous pourrez vous organiser, savoir que faire et vous amuser.

Conduite

{Demandez aux élèves de vous écouter,de poser des questions si nécessaire. Rendez la présentation claire et amusante.}

Plan de cours


A quoi ressemble le lieu où nous irons plonger?
En ce qui concerne la température, la visibilité, les courants et la composition du fond, dans quel environnement ferons-nous nos plongées en milieu naturel?
Quels animaux et quelles plantes aquatiques verrons-nous lors de nos plongées de formation en milieu naturel?

I. A quoi ressemblele lieu où nous irons plonger?

A. En ce qui concerne la température, la visibilité, les courants et la composition du fond, dans quel environnement ferons-nous nos plongées en milieu naturel?

1. Température de l'eau.

   {Discutez de la température de l'eau sur les sites de plongée locaux ou dans les lieux où les élèves feront leurs plongées de formation en milieu naturel. Montrez les différences éventuelles entre la température en surface et celle en profondeur. Donnez des exemples des conditions rencontrées dans les sites les plus connus au monde.}

2. Visibilité.

   {Discutez de la visibilité rencontrée sur les sites de plongée locaux ou dans les lieux où les élèves feront leurs plongées de formation en milieu naturel. Donnez des exemples des conditions rencontrées dans les sites les plus connus au monde. Montrez les facteurs locaux influençant la visibilité: a) les mouvements de l'eau b) la météo c) les particules en suspension d) la composition du fond. Discutez des moyens qu'ont les élèves de garder la visibilité la meilleure possible durant leur formation.}

3. Courants.

   {Discutez des éventuels courants rencontrés sur les sites de plongée locaux ou dans les lieux où les élèves feront leurs plongées de formation en milieu naturel. Si la formation en milieu naturel a lieu là où il y a souvent du courant, expliquez les techniques utilisées pour plonger dans le courant. Donnez des exemples des conditions rencontrées dans les sites les plus connus au monde.}

4. Composition du fond.

   {Discutez de la composition du fond des sites de plongée locaux ou des lieux où les élèves feront leurs plongées de formation en milieu naturel. Montrez la nécessité pour chaque élève d'être particulièrement prudents lorsqu'ils plongent sur des fonds abritant des créatures vivantes, pour leur sécurité personnelle et pour la préservation des organismes marins fragiles et délicats}

B. Quels animaux et quelles plantes aquatiques verrons-nouslors de nos plongées de formation en milieu naturel? {Discutez de la faune et de la flore marine rencontrées sur les sites de plongée locaux ou dans les lieux où les élèves feront leurs plongées de formation en milieu naturel. Insistez sur le fait que presque tous les animaux marins sont pacifiques et sans danger, et qu'on ne doit pas poursuivre, harceler ou menacer une créature sous-marine. Si possible, montrez une vidéo ou des diapos de la faune et de la flore sous-marines locales.}

Prendre soin de vous-même
En attendant de suivre une formation complémentaire ou d'avoir plus d'expérience où devrez-vous plonger après ce cours?
Dans un environnement similaire au site de formation en milieu naturel, ou avec un professionnel de la plongée
Il est recommandé de suivre ces trois cours:
Advanced Open Water
Emergency First Response
Cours PADI Rescue Diver
EMERGENCY first response

II. Prendre soin de vous-même

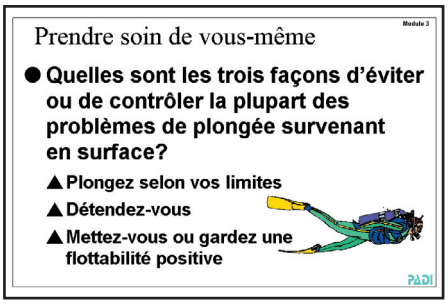
A. En attendant de suivre une formation complémentaireou d'avoir plus d'expérience, où devrez-vous plonger après ce cours?

1. Après ce cours, plongez dans un environnement et dans desconditions similaires ou meilleures que celles dans lesquelles vous avez l'entraînement ou l'expérience, ou plongez avec un professionnel de la plongée. (Rappelez aux plongeurs Scuba Divers qu'ils plongeront toujours avec un professionnel de la plongée.

Parlez des sites de plongée locaux qui conviennent bien à des plongeurs débutants - les conditions, le site, les centres d'urgence médicale les plus proches, etc.)

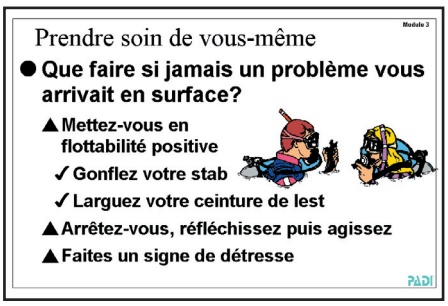
2. Les cours suivants vous permettent de développer vos techniques et d'augmenter votre expérience sous supervision:

   - Programme Advanced Open Water Diver, pour perfectionner vos techniques de plongeur. Des activités supervisées pour augmenter vos compétences.
   - PADI Emergency First Response, cours élémentaire de premiers secours et de ranimation cardio-pulmonaire.
   - {Informez les élèves de la date du prochain cours Emergency First Response et du fait que leur famille et leurs amis non plongeurs peuvent y participer.}
   - Cours de PADI Rescue Diver, pour perfectionner votre capacité à éviter les problèmes et pour vous enseigner comment gérer des problèmes particuliers et potentiellement complexes en plongée.
   - {Informez les élèves que le cours Advanced Open Water Diver PADI est une condition requise pour ce cours. Donnez leur la date de votre prochain programme Advanced Open Water ou des prochaines Plongées Aventures pour ceux qui veulent juste «essayer» une plongée dans une activité qui les intéresse.}


Module 3
Prendre soin de vous-même
● Quelles sont les trois façons d'éviter ou de contrôler la plupart des problèmes de plongée survenant en surface?
▲ Plongez selon vos limites
▲ Détendez-vous
▲ Mettez-vous ou gardez une flottabilité positive
PADI

B. Quelles sont les trois façons d'éviter ou de contrôler la plupart des problèmes de plongée survenant en surface?

   1. Plongez selon vos limites.
   2. Détendez-vous pendant la plongée.
   3. Mettez-vous ou gardez une flottabilité positive si vous êtes à la surface.


Module 3
Prendre soin de vous-même
● Que faire si jamais un problème vous arrivait en surface?
▲ Mettez-vous en flottabilité positive
✓ Gonflez votre stab
✓ Larguez votre ceinture de lest
▲ Arrêtez-vous, réfléchissez puis agissez
▲ Faites un signe de détresse
PADI

C. Que faire si jamais un problème vous arrivait en surface?

1. Mettez-vous en flottabilité positive immédiatement en gonflant votre Stab ou en larguant votre lest (système de lestage)
2. Arrêtez-vous, réfléchissez puis agissez.
3. N'hésitez pas à faire un signe de détresse, utilisez un sifflet, un parachute de secours ou agitez vos bras. {Parlez de certains problèmes courants tels que crampe au mollet, épuisement, essoufflement, etc. Expliquez qu'ils apprendront à résoudre ces problèmes lors des séances en milieu protégé et naturel.}

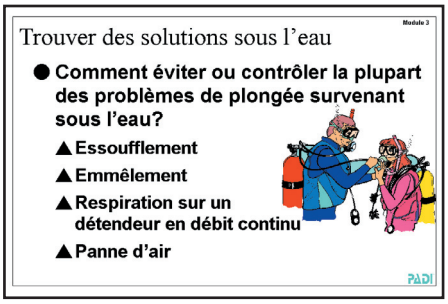
Module 3
Prendre soin des autres
● Quelles sont les quatre étapes de base pour assister un autre plongeur?
▲ Mettez-le en flottabilité positive
▲ Calmez le plongeur
▲ Aidez le à retrouver le contrôle de sa respiration
▲ Aidez le à revenir au rivage ou au bateau
PADI

III. Prendre soin des autres

A. Quelles sont les quatre étapes de base pour assister un autre plongeur?

1. Mettez-le en flottabilité positive, donnez-lui un supplément de flottabilité et /ou gonfler son stab, larguez sa ceinture de lest.
2. Calmez le plongeur.
3. Aidez le plongeur à retrouver le contrôle de sa respiration.
4. Aidez le plongeur à revenir au rivage ou au bateau. {Rappelez aux élèves le tractage d'un plongeur fatigué qu'ils font à la séance en milieu protégé du Module Deux et à la plongée numéro Deux en milieu naturel.}

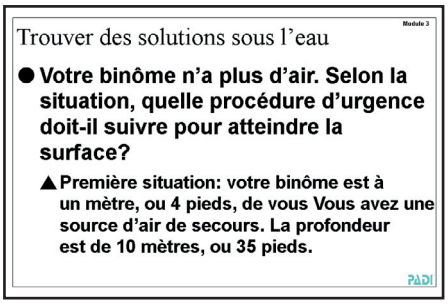
IV. Trouver des solutions sous l'eau


Module 3
Trouver des solutions sous l'eau
● Comment éviter ou contrôler la plupart des problèmes de plongée survenant sous l'eau?
▲ Essoufflement
▲ Emmêlement
▲ Respiration sur un détendeur en débit continu
▲ Panne d'air
PADI

A. Comment éviter ou contrôler la plupart des problèmes de plongée survenant sous l'eau?

1. Epuisement
   - Bougez et respirez lentement.
   - Clamez-vous.
   - En cas d'épuisement, arrêtez toute activité, reposez-vous, détendez-vous et respirez doucement.
   - {Expliquez les éléments du milieu qui peuvent causer l'épuisement: houle, courant, ressac, etc.}

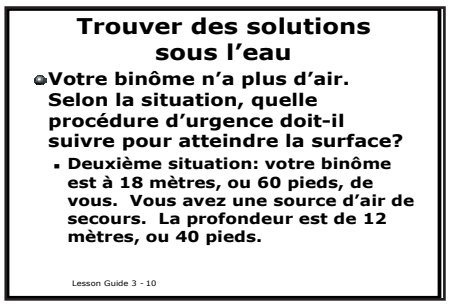
2. Emmêlement
    - Stoppez, pensez puis agissez. Agissez selon un plan, ne réagissez pas selon votre instinct.
    - Travaillez lentement et calmement pour vous libérer. N'essayez pas de tourner, cela a tendance à aggraver l'enmèlement.
    - Faites vous aider par votre binôme.
    - {Expliquez les problèmes courants d'emmêlement dans la région.}
3. Respiration sur un détendeur en débit continu {Décrivez comment cela arrive: sable, gel, panne, etc. Décrivez la technique particulière que vous enseignerez lors de la Plongée en Milieu Protégé Trois.}
4. Panne d'air
    - Surveillez votre réserve d'air constamment, en regardant votre manomètre ou votre ordinateur toutes les quelques minutes.
    - Etre à court d'air peut avoir de graves conséquences pour le plongeur. C'est pourtant un problème sur lequel le plongeur a un contrôle total.
    - {Expliquez que dans la plongée en Milieu Protégé Deux vous simulerez une panne d'air. Insistez sur le fait que vous voulez les voir regarder leur manomètre ou leur ordinateur souvent en plongée, d'ici la fin du cours.}


Module 3
Trouver des solutions sous l'eau
● Votre binôme n'a plus d'air. Selon la situation, quelle procédure d'urgence doit-il suivre pour atteindre la surface?
▲ Première situation: votre binôme est à un mètre, ou 4 pieds, de vous Vous avez une source d'air de secours. La profondeur est de 10 mètres, ou 35 pieds.
PADI

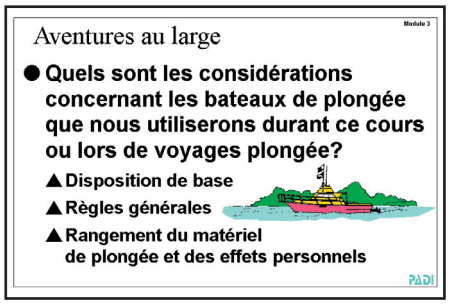
B. Votre binôme n'a plus d'air. Selon la situation, quelle procédure d'urgence doit-il suivre pour atteindre la surface? {Rappelez aux plongeurs les options qu'ils ont étudiées. Dites-leur aussi de discuter des procédures d'urgence avant chaque plongée. Par exemple "Où est ta source d'air de secours", "A quelle pression d'air remontons-nous" et "Sais-tu comment respirer à deux sur un détendeur". Rappelez-leur que tout le monde n'a pas appris à respirer à deux sur un détendeur.}

1. Première situation: "Votre binôme est à un mètre de vous.Vous avez une source d'air de

secours. La profondeur est de 10 mètres. Votre binôme doit: _____.” {Les élèves doivent discuter de leur réponse. La réponse généralement admise est: votre binôme doit nager vers vous, faire le signe ”je n’ai plus d’air”, attraper votre source d’air de secours, commencer à respirer dessus et, une fois à l’aise, remonter avec vous.}


Trouver des solutions sous l’eau
Votre binôme n’a plus d’air. Selon la situation, quelle procédure d’urgence doit-il suivre pour atteindre la surface?
Deuxième situation: votre binôme est à 18 mètres, ou 60 pieds, de vous. Vous avez une source d’air de secours. La profondeur est de 12 mètres, ou 40 pieds.
Lesson Guide 3 - 10

2. Deuxième situation: ”Votre binôme est à 18 mètres de vous. Vous avez une source d’air de secours. La profondeur est de 12 mètres. Votre binôme doit: _____.” {Les élèves doivent discuter de leur réponse. La réponse généralement admise est: votre binôme doit effectuer une remontée d’urgence contrôlée en nageant vers la surface et en expirant continuellement, en faisant un son a-a-a-a-a-a dans le détendeur. Soulignez que pour cette situation se passe, vous et votre binôme êtes trop éloignés l’un de l’autre; un système de binôme efficace implique de rester suffisamment proche pour pouvoir se porter assistance.}

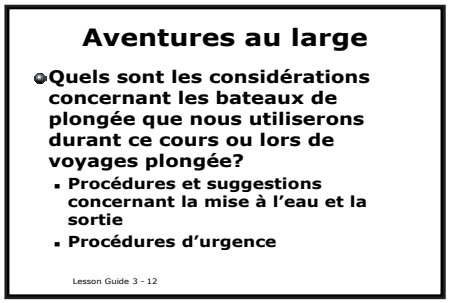

Aventures au large
Module 3
Quels sont les considérations concernant les bateaux de plongée que nous utiliserons durant ce cours ou lors de voyages plongée?
Disposition de base
Règles générales
Rangement du matériel de plongée et des effets personnels
PADI

V. Aventures au large

{Abordez ce sujet si les plongées de formation en milieu naturel se font à partir d’un bateau. Suggestion: montrez des diapos ou une vidéo des bateaux utilisés durant le cours, ou de voyages plongée que vous recommandez.}

A. Quelles sont les considérations concernant les bateaux deplongée que nous utiliserons durant ce cours ou lors de voyages plongée?

1. Disposition de base.
2. Règles générales.
3. Où ranger le matériel de plongée et les effets personnels.
4. Procédures et suggestions concernant la mise à l’eau et la sortie.
5. Procédures d’urgences.


Aventures au large
Quels sont les considérations concernant les bateaux de plongée que nous utiliserons durant ce cours ou lors de voyages plongée?
Procédures et suggestions concernant la mise à l’eau et la sortie
Procédures d’urgence
Lesson Guide 3 - 12

Module Trois
Résumé
A quoi ressemble le lieu où nous irons plonger?
Prendre soin de vous-même
Prendre soin des autres
Trouver des solutions sous l'eau
Aventures au large
Revoyez les Révisions des Connaissances et faites le Questionnaire
PADI

Sommaire

{Revoyezles points clés. Redonnez également les objectifs sous forme de réponse aux questions et revoyez en les valeurs.}

Rappel pour la Présentation Théorique Quatre

Lisez les Instructions pour l'Utilisation qui sont fournies avec la Version Table ou Version Roue de la TPL. Si vous apprenez à utiliser la Roue, lisez les cinq premiers chapitres et faites les exemples de problèmes. Si vous apprenez à utiliser la Table, lisez les instructions et faites les exemples de problèmes et les exercices jusque „Trouver un Intervalle de Surface Minimum". Ces Instructions se trouvent aussi dans le CD-ROM Open Water Diver.

Présentation Théorique Module Quatre

Suggestions concernant les aides pédagogiques

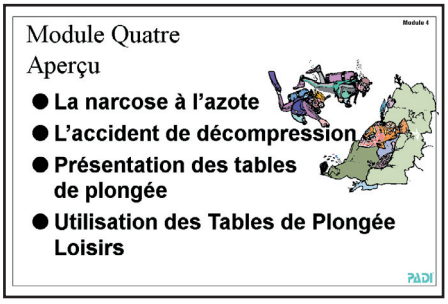
1. Guides de Cours Modulaires, version Système Complet.
2. Vidéo PADI Open Water Diver.
3. Version géante de la Table de Plongée Loisirs, version Table ou Roue.

Présentation

(Rappel: Ceci est une révision et présentation. Passez rapidement sur les informations que les élèves connaissent bien, en vous basant sur la correction de leurs Révisions des Connaissances et sur leurs résultats aux Questionnaires. Passez plus de temps sur les informations pour lesquelles ils avaient des problèmes, pour lesquelles vous devez donner des détails spécifiques à vos élèves et à l'environnement local et pour lesquelles les élèves plongeurs en expriment de l'intérêt.)

Idées de contact

1. Comparez l'utilisation d'une carte routière pour planifier un voyage, avec celle de la Table de Plongée Loisir pour planifier une plongée.
2. Racontez aux élèves la première fois que vous avez ressenti la narcose à l'azote. Expliquez comment vous avez géré cela en toute sécurité.
3. Demandez aux élèves pourquoi y a-t-il à leur avis des règles pour conduire une voiture (limitations de vitesse, code de la route, etc.). La plupart répondront: pour des raisons de sécurité. Enchaînez avec le fait qu'il y a des limites et des règles similaires pour la plongée en sécurité.



Aperçu, objectifs d'apprentissage et exemples de valeur

I. La narcose à l'azote

- **Comment réagir si la narcose à l'azote devenait un problème?**
- La narcose à l'azote peut créer des situations dangereuses, donc vous devez savoir comment y réagir.

II. L'accident de décompression

- **Comment éviter l'accident de décompression?**
- **Que devez-vous faire si vous pensez avoir des symptômes d'accident de décompression?**
- Il est facile de réduire les risques d'accidents de décompression en restant dans les limites établies et en suivant les lignes de conduite. Si vous ne le faites pas, l'accident de décompression est un accident potentiellement très grave.

III. Présentation des tables et ordinateurs de plongée.

- **Que signifient les termes profil de plongée, limites de non-décompression (LND), temps de plongée, plongée successive, intervalle de surface et groupe de pression?**
- **Quelles sont les règles générales d'utilisation de la Table de Plongée Loisirs?**
- **Quelles sont les différences entre un ordinateur et une table de plongée, et quelles sont les règles et recommandations qui s'appliquent à la plongée avec ordinateur?**
- Comme vous le savez, les tables et les ordinateurs de plongée vous permettent de connaître le temps maximum et les limites de profondeur pour éviter l'accident de décompression. Pour utiliser les tables et ordinateurs, vous devez comprendre les terminologies, recommandations et lignes de conduite qui s'y appliquent.

IV-A. Utilisation de la Roue {Abordez cette partie IV-A de la présentation si vous enseignez la version Roue de la Table de Plongée Loisirs. Abordez la partie IV-B pour l'enseignement de la version Table.
Lorsque vous faites des exemples, dessinez des profils de plongée pour aider les élèves à suivre.}

- **Comment vérifier la précision de votre Roue?**
- **Comment trouver la LND pour des profondeurs allant de 0 à 40 mètres (0 à 130 pieds)?**
- **Comment trouver le groupe de pression selon la profondeur et la durée d'une plongée?**
- **Comment trouver le groupe de pression après un intervalle de surface?**
- **Comment planifier des plongées successives?**
- **Quelles sont les règles spéciales à suivre pour faire au-moins trois plongées successives dans la même journée?**
- Savoir comment utiliser la Table de Plongée Loisirs vous permet de planifier vos plongées dans les limites appropriées.

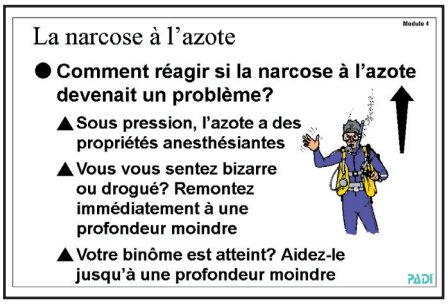
IV-B. Utilisation des Tables de Plongée Loisirs version Table {Abordez la partie IV-B de cette présentation, pour l'enseignement de la version Table de la Table de Plongée Loisirs. Lorsque vous faites des exemples, dessinez des profils de plongée pour aider les élèves à suivre.}

- **Comment trouver la LND pour des profondeurs allant de 0 à 40mètres (0 à 130 pieds)?**
- **Comment trouver le groupe de pression selon la profondeur et la durée d'une plongée?**
- **Comment trouver, grâce à la Table 2, le groupe de pression après un intervalle de surface?**
- **Comment trouver le temps d'azote résiduel (TAR) grâce à la Table 3?**
- **Comment trouver la limite ajustée de non-décompression (LAND) grâce à la Table 3?**
- **Comment planifier des plongées successives?**
- **Quelles sont les règles spéciales à suivre pour faire au-moins trois plongées successives dans la même journée?**
- Savoir comment utiliser la Table de Plongée Loisirs vous permet de planifier vos plongées dans les limites appropriées.

Conduite

{Demandez aux plongeurs de vous écouter et de poser des questions s'ils en ont. Rendez la présentation amusante et agréable. Pour la partie sur la TPL, les élèves auront besoin de leur TPL, de papier et stylo.}

Plan de cours

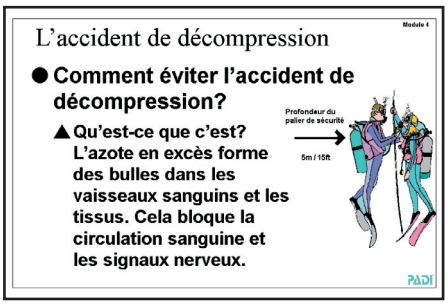

La narcose à l'azote
Module 4
● Comment réagir si la narcose à l'azote devenait un problème?
▲ Sous pression, l'azote a des propriétés anesthésiantes
▲ Vous vous sentez bizarre ou drogué? Remontez immédiatement à une profondeur moindre
▲ Votre binôme est atteint? Aidez-le jusqu'à une profondeur moindre
PADI

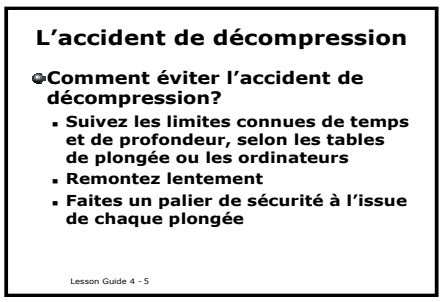
I. La narcose à l'azote

A. Comment réagir si la narcose à l'azote devenait un problème?

1. Sous pression, l'azote a des propriétés anesthésiantes.
2. Si vous vous sentez bizarre ou drogué, remontez immédiatement à une profondeur moindre jusqu'à ce que les effets disparaissent.

   {Insistez sur le fait qu'il est plus prudent de ressentir la narcose à l'azote pour la première fois, sous supervision, durant la plongée profonde du programme Advanced Open Water.}
3. Si votre binôme est atteint, aidez-le jusqu'à une profondeur moindre. {Rappelez à vos élèves que la narcose à l'azote est évidemment sans danger en soi, mais qu'elle peut créer des situations dangereuses par manque de jugement, de réaction et capacité à réagir à un problème.}


L'accident de décompression
Module 4
● Comment éviter l'accident de décompression?
▲ Qu'est-ce que c'est? L'azote en excès forme des bulles dans les vaisseaux sanguins et les tissus. Cela bloque la circulation sanguine et les signaux nerveux.
Profondeur du palier de sécurité
5m / 15ft
PADI


L'accident de décompression
● Comment éviter l'accident de décompression?
▪ Suivez les limites connues de temps et de profondeur, selon les tables de plongée ou les ordinateurs
▪ Remontez lentement
▪ Faites un palier de sécurité à l'issue de chaque plongée
Lesson Guide 4 - 5

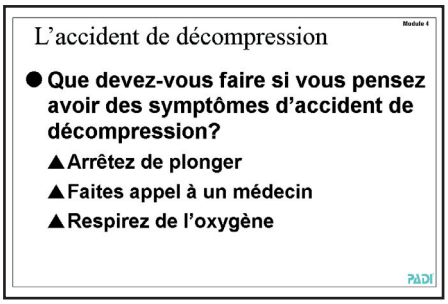
II. L'accident de décompression

A. Comment éviter l'accident de décompression?

1. L'accident de décompression est un problème médical causépar un excès d'azote qui forme des bulles dans les vaisseaux sanguins et les tissus de votre corps. Les bulles bloquent physiquement la circulation sanguine et les signaux nerveux.
2. Suivez les limites connues de temps et de profondeur, selon les tables de plongée ou les ordinateurs.
   {Fournissez des exemples de comment vous suivez les tables/ordinateurs lors de chaque plongée.}

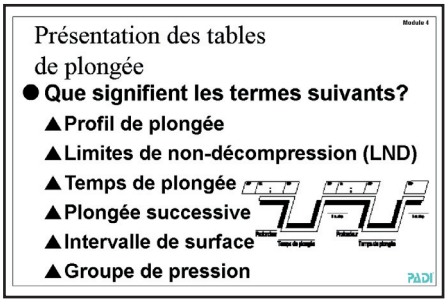
3. Remontez lentement, maximum 18 mètres par minute. (plus lentement si cela est stipulé par votre ordinateur) {Expliquez comment ils contrôleront leur vitesse de remontée durant les plongées en milieu protégé et naturel.}
4. Faites un palier de sécurité à 5 mètres, pendant 3 minutes ou plus à l'issue de chaque plongée. {Revoyez les détails concernant les paliers de sécurité durant les plongées de formation.}

Note importante: Les tables de plongée sont basées surdes modèles mathématiques. Les gens diffèrent dans leur susceptibilité aux accidents de décompression. Pour cela, aucune table et aucun ordinateur ne peut garantir que l'accident de décompression n'arrivera jamais, même si vous plongez à l'intérieur des limites de la table. Plongez toujours bien en deçà des limites de votre ordinateur ou de votre table.


L'accident de décompression
● Que devez-vous faire si vous pensez avoir des symptômes d'accident de décompression?
▲Arrêtez de plonger
▲Faites appel à un médecin
▲Respirez de l'oxygène

B. Que devez-vous faire si vous pensez avoir des symptômes d'accident de décompression?
   1. Arrêtez de plonger.
   2. Faites appel à un médecin. Si possible, consultez un médecin connaissant les problèmes liés à la plongée, sinon tout médecin fera l'affaire. {Fournissez aux élèves les numéros de téléphone d'urgence de la région: DAN, DES, etc.}
   3. Respirez de l'oxygène à la plus forte concentration possible. La respiration d'oxygène aide à éliminer l'azote de votre corps.

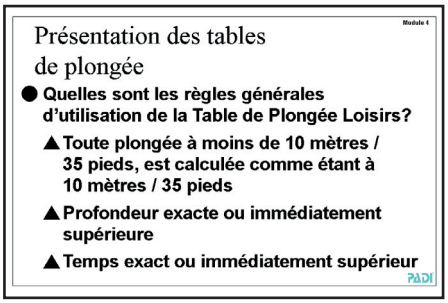
Note importante: même si vous pensez vaguement être victime d'un accident de décompression, faites-vous traiter immédiatement. N'attendez pas. Tout retard peut entraîner des symptômes résiduels définitifs.



III. Eviter la maladie de décompression - Présentation des tables de plongée

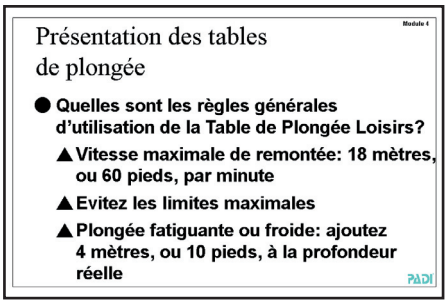
A. Que signifient les termes profil de plongée,limitesde non-décompression (LND), temps de plongée, plongée successive, intervalle de surface et groupe de pression?

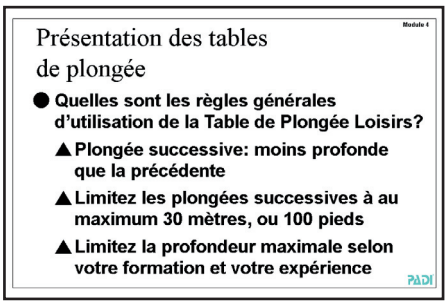
1. Profil de plongée: Une représentation graphique de la plongée. {Utilisez le profil de plongée du GCM pour voir les termes et les informations suivants. Expliquez comment marchent ces profils pour planifier les plongées. Donnez des exemples de plongées réelles, afin de montrer l'application pratique et d'accroître l'attention des élèves sur les termes et les règles énoncés.}
2. Limites de non-décompression (LND): indiquées par la Table de Plongée. Temps maximum pour rester à une profondeur donnée.
3. Temps de plongée: temps total en minutes, depuis le début de la descente jusqu'au début de la remontée final directement vers la surface ou le palier de sécurité.
4. Plongée successive: plongée effectuée moins de six heures après une autre plongée.
5. Intervalle de surface: temps passé en surface entre deux plongées successives.
6. Groupe de pression: Lettres représentant la quantité d'azote résiduel dans notre corps - l'excès d'azote dans votre organisme après une plongée. Groupe de pression A: indique une faible quantité d'azote restant dans notre corps. Groupe de pression Z: indique la plus grande quantité possible d'azote restant dans notre corps. Après six heures, il n'y a plus besoin de groupe de pression car l'azote résiduel est virtuellement éliminé.


Module 4
Présentation des tables de plongée
● Quelles sont les règles générales d'utilisation de la Table de Plongée Loisirs?
▲ Toute plongée à moins de 10 mètres / 35 pieds, est calculée comme étant à 10 mètres / 35 pieds
▲ Profondeur exacte ou immédiatement supérieure
▲ Temps exact ou immédiatement supérieur
PADI

B. Quelles sont les règles générales d'utilisation de la Table de Plongée Loisir?

1. Toute plongée à moins de 10 mètres est calculée comme étant à 10 mètres.
2. Utilisez la profondeur exacte ou immédiatement supérieure indiquée, pour toutes les plongées.
3. Utilisez le temps exact ou immédiatement supérieur indiqué, pour toutes les plongées.
4. Remontez lentement de toutes les plongées en ayant une vitesse de remontée d'au maximum 18 mètres par minute. Pensez à cette vitesse comme à une limitation de vitesse,


Module 4
Présentation des tables de plongée
● Quelles sont les règles générales d'utilisation de la Table de Plongée Loisirs?
▲ Vitesse maximale de remontée: 18 mètres, ou 60 pieds, par minute
▲ Evitez les limites maximales
▲ Plongée fatiguante ou froide: ajoutez 4 mètres, ou 10 pieds, à la profondeur réelle
PADI


Module 4
Présentation des tables de plongée
● Quelles sont les règles générales d'utilisation de la Table de Plongée Loisirs?
▲ Plongée successive: moins profonde que la précédente
▲ Limitez les plongées successives à au maximum 30 mètres, ou 100 pieds
▲ Limitez la profondeur maximale selon votre formation et votre expérience
PADI

c'est autorisé d'aller plus lentement. La Table de Plongée Loisirs a été conçue et testée avec cette vitesse de remontée. Une vitesse de remontée plus rapide ne respecterait plus les paramètres de la table, ce qui augmente les risques d'accident de décompression.

5. Ne dépassez jamais les limites de la Table de Plongée Loisirs et si possible, évitez-en les limites. 42 mètres est indiqué pour des raisons exceptionnelles uniquement, et non pour planifier une plongée à cette profondeur.
6. Pour une plongée en eau froide ou dans des conditions fatigantes, planifiez la plongée en ajoutant 4 mètres à la profondeur réelle.
7. Planifiez les plongées successives pour que chaque plongée soit moins profonde que la précédente. La communauté médicale de plongée recommande d'éviter de faire une plongée plus profonde que la précédente - vous pouvez calculer de tels profils avec une table ou ordinateur, mais cette pratique augmente de façon disproportionnée les risques d'accident de décompression. Planifiez toujours votre plongée la plus profonde en premier. La Table de Plongée Loisir a été conçue et testée selon cette pratique courante. Plonger autrement augmente les risques d'accident de décompression.
8. Limitez les plongées successives à au maximum 30 mètres.
9. Limitez la profondeur maximale selon votre formation et votre expérience. Pour les débutants: 18 mètres. Profondeur limite recommandée pour les Advanced Open Water Divers: 30 mètres. Plongeurs avec une formation Plongée Profonde et un objectif raisonnable: 40 mètres de maximum absolu.

C. Quelles sont les différences entre un ordinateur et une table de plongée, et quelles sont les règles et recommandations qui s'appliquent à la plongée avec ordinateur?

1. Un ordinateur de plongée affiche simplement une table de plongée personnalisée exacte pour votre plongée en utilisant les mêmes théories et modèles que ceux utilisés pour les tables.

2. Les ordinateurs de plongée ne sont pas plus ou moins valables que les tables.
3. Les recommandations pour plonger avec les tables s'appliquent pour la plongée avec ordinateur (faites les plongées successives de moins en moins profondes, la plus profonde en premier, etc.).
4. Plongez toujours bien en deçà des limites de l'ordinateur. Votre ordinateur doit toujours afficher un temps de non-décompression important.

   {Si vous enseignez la version Table de la Table de Plongée Loisirs à vos élèves, sautez le paragraphe suivant et allez en IV-B.}

La Roue
Comment vérifier la précision de votre Roue?
Comment trouver la LND pour des profondeurs allant de 0 à 40 mètres?
17 m
LND?
PADI

IV.-A. Utilisation de la Roue {Durant cette présentation, démontrez grâce à la version géante de la Roue.}

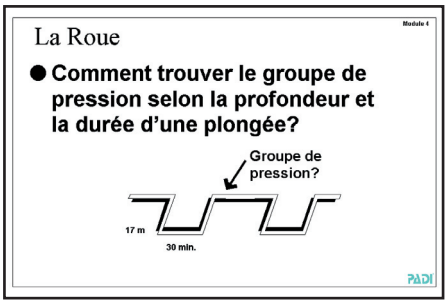
A. Comment vérifier la précision de votre Roue?
   1. Avant d'utiliser la Roue, vérifiez-en toujours l'alignement. {Faites vérifier l'alignement de leurs Roues aux élèves.}
   2. Soins: nettoyez après utilisation et rangez convenablement.

B. Comment trouver la LND pour des profondeurs allant de 0 à 40 mètres?
   1. Caractéristiques de la Face Un.
      - Courbes de profondeur.
      - Marques NDL et NL.
      - Couronne jaune de temps.
      - Triangle blanc, triangle jaune.
      - Pointeur: l'indicateur mobile avec le triangle jaune.
   2. Indiquer la profondeur: placez le triangle blanc sur la profondeur exacte ou immédiatement supérieure.
   3. Trouver la LND maximale: alignez le pointeur sur la marque NDL de la courbe de profondeur, le triangle jaune indique la LND sur la couronne jaune de temps.

Exemple système métrique: Votre première plongéede la journée est à 17 mètres, profondeur d'un récif connu pour sa vie marine abondante, ses phoques et ses mantas. Quel est le temps maximal au fond, ou limite de non décompression (LND) pour cette plongée?

{LND = 56 minutes}

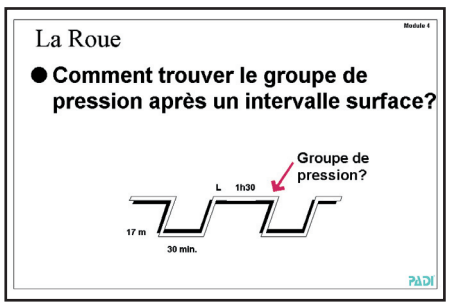
C. Comment trouver le groupe de pression selon la profondeur et la durée d'une plongée?


La Roue
Comment trouver le groupe de pression selon la profondeur et la durée d'une plongée?
Groupe de pression?
17 m
30 min.
PADI

1. Pour trouver le groupe de pression à l'issue d'une plongée:
   - Le triangle blanc indique la profondeur exacte ou immédiatement supérieure de la plongée. Le triangle jaune indique le temps de plongée.
   - Remontez le long de la ligne du pointeur à partir du triangle jaune et trouvez là où elle croise la courbe de profondeur correspondante.
   - Les groupes de pression sont dans des cercles jaunes avec des petites flèches.
   - Trouvez la flèche la plus proche du triangle jaune, qui traverse (pas seulement toucher) la courbe de profondeur correspondante. Rappelez-vous: le jaune doit toujours traverser.

Suite du problème précédent: Après avoir regardéun poisson pendant 30 minutes, à une profondeur maximale de 17 mètres, vous vous apercevez que votre manomètre indique qu'il faut remonter bientôt. Vous décidez de terminer votre plongée. Quel est le groupe de pression à l'issue de cette plongée?

{Groupe de pression = L}



D. Comment trouver le groupe de pression après un intervalle de surface?

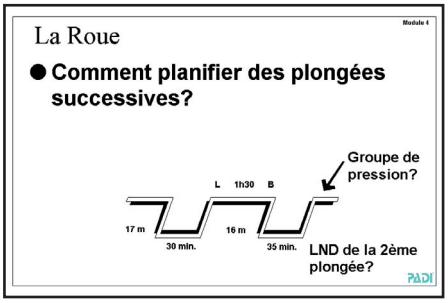
1. Caractéristiques de la Face Deux.
   - Groupes de pression dans des cercles noirs.
   - Couronnejaune du temps d'intervalle de surface.

- Courbe blanche de l'intervalle de surface, depuis le centre jusqu'à la couronne extérieure.
- Zones de groupes de pression, en deux teintes de bleu.

2. Trouvez le groupe de pression jaune (dans un cercle noir), grâce au groupe de pression trouvé à la Face Un.
3. Trouvez le temps d'intervalle de surface entre les deux plongées, sur la couronne jaune des intervalles surface.
4. Alignez le temps d'intervalle de surface de la couronne avec le groupe de pression dans le cercle noir.
5. Remontez le long de la ligne partant du cercle noir et allant au centre de la Roue.
6. Le nouveau groupe de pression est la lettre blanche sur fond bleu, là où la courbe blanche coupe la ligne noire.
7. Quand la courbe coupe deux groupes, prenez le groupe de plus grand.

Suite du problème précédent: Le temps est exceptionnel. Après déjeuner, votre binôme et vous décidez de refaire une plongée sur le même récif. Juste avant de vous équiper, vous notez qu'il y a 1 heure 30 que vous êtes sorti de l'eau. Selon la Roue, avec le groupe de pression L à l'issue de la première plongée, quel est votre nouveau groupe de pression?

{Groupe de pression = B}



E. Comment planifier des plongées successives?

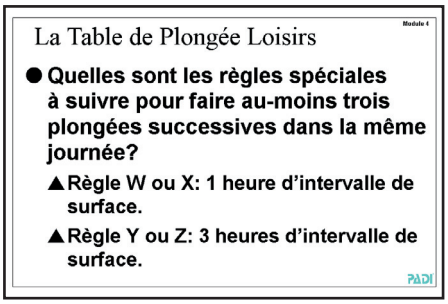
1. Retournez à la Face Un.
2. Faites tourner la ligne des groupes de pression blancs jusqu'à ce que le nouveau groupe de pression (de la Face Deux) vienne toucher (non pas traverser) la courbe de profondeur de la plongée successive. Note: n'utilisez pas le triangle blanc pour indiquer la profondeur.
3. Placez le pointeur jaune comme précédemment, sur le temps de plongée de la plongée successive.

Exemple système métrique.

a. Trouver la LND d'une plongée successive. Suite de l'exemple précédent... Lors de la première plongée, vous avez remarqué sur le récif, une partie peu profonde que votre binôme et vous aimeriez explorer. C'est à 16 mètres de profondeur et c'est à cette profondeur que vous avez vu plusieurs mantas. Ayant un groupe de pression B après l'intervalle de surface, quel est le temps maximum possible (LND) pour voir ces mantas? {LND = 60 minutes}

b. Effectuer deux profils de plongée.
Suite de l'exemple précédent... Vous savez maintenant que la durée maximale que vous avez est de 60 minutes pour cette deuxième plongée. Mais après avoir regardé les poissons pendant 35 minutes à 16 mètres, votre manomètre indique que vous devez remonter, ce que vous faites. De retour sur le bateau, vous utilisez la Roue pour déterminer votre nouveau groupe de pression. Quel est ce nouveau groupe?
{Groupe de pression = Q}

F. Quelles sont les règles spécialesà suivre pour faire au-moins trois plongées successives dans la même journée?

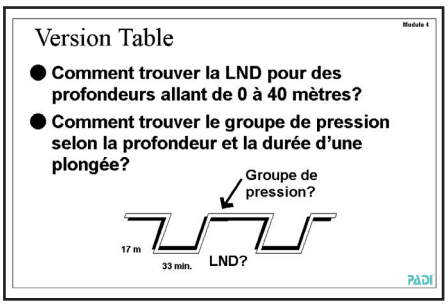

La Table de Plongée Loisirs
● Quelles sont les règles spéciales à suivre pour faire au-moins trois plongées successives dans la même journée?
▲Règle W ou X: 1 heure d'intervalle de surface.
▲Règle Y ou Z: 3 heures d'intervalle de surface.
PADI

{Donnez quelques exemples précis des situations pratiques dans lesquelles ces règles s'appliquent: plongées d'un bateau, séjour de plongée, etc.}

1. Si vous planifier au-moins 3 plongées par jour: Dès la première plongée, si vous sortez avec un groupe W ou X, l'intervalle de surface minimum est de 1 heure entre chacune des plongées suivantes.
2. Si vous sortez avec un groupe Y ou Z, l'intervalle de surface minimum est de 3 heures entre chacune des plongées suivantes.

Note importante: Peu de choses sontconnues des effets physiologiques des plongées multiples sur plusieurs jours. Les plongeurs seraient prudents s'ils réduisaient le nombre de plongées et les temps d'exposition à la fin d'une série de plongées sur plusieurs jours.

{Si vous enseignez la Roue à vos élèves, sautez le paragraphe suivant et passez à la conclusion.}


Version Table
Comment trouver la LND pour des profondeurs allant de 0 à 40 mètres?
Comment trouver le groupe de pression selon la profondeur et la durée d'une plongée?
Groupe de pression?
17 m
33 min.
LND?

IV-B. Utilisation des Tables de Plongée Loisirs version Table

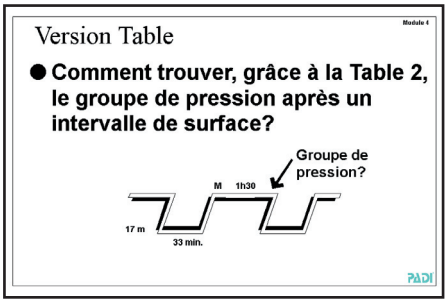
A. Comment trouver la LND pour des profondeurs allant de 0 à40 mètres? Comment trouver le groupe de pression pour une profondeur et une durée données?

1. Commencez, grâce à la Table 1, à planifier votre premièreplongée de la journée ou après un intervalle de plus de six heures.
2. Caractéristiques de la Table 1.
   - Point de départ.
   - Profondeurs de plongée.
   - Temps de plongée.
   - Limites de non-décompression.
   - Groupe de pression

Exemple système métrique.

a. Trouver la limite de non-décompression (LND) d'une plongée. Votre première plongée de la journée est à 17 mètres, profondeur d'un récif connu pour sa vie marine abondante, ses phoques et ses mantas. Quel est le temps maximal au fond, ou limite de non-décompression (LND) pour cette plongée? {LND = 56 minutes}

b. Trouver le groupe de pression à l'issue d'une plongée. Suite du problème précédent... Après avoir regardé un poisson pendant 33 minutes, à une profondeur maximale de 17 mètres, vous vous apercevez que votre manomètre indique qu'il faut remonter bientôt. Vous décidez de terminer votre plongée. Quel est le groupe de pression à l'issue de cette plongée? {Groupe de pression = M}



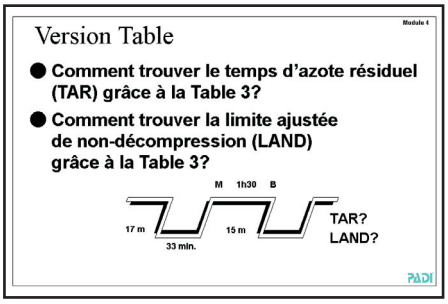
B. Comment trouver, grâce à la Table 2, legroupe de pression après un intervalle de surface?

1. Utile pour déterminer combien d'azote résiduel un plongeur a éliminé durant un intervalle de surface.
2. Passez à la Table 2 avec le groupe de pression trouvé avec la Table 1.
3. Trouvez l'intervalle de surface. Les nombres dans les cases sont des durées exprimées en heures et minutes.
   Exemple: 1:30 = 1 heure 30 minutes.

4. Descendez verticalement vers le bas de la Table 2 pour trouver le nouveau groupe de pression.
5. Note: plus de temps en surface veut dire moins d'azote résiduel. Moins de temps en surface veut dire plus d'azote résiduel. Rappelez-vous, on a peu d'azote résiduel avec un groupe A et beaucoup plus en allant vers Z.

Exemple système métrique: Suite du problème précédent...Le temps est exceptionnel. Après déjeuner, votre binôme et vous décidez de refaire une plongée sur le même récif. Juste avant de vous équiper, vous notez qu'il y a 1 heure 30 que vous êtes sorti de l'eau. Selon la Table 2, quel est votre nouveau groupe de pression?

{Groupe de pression = B}



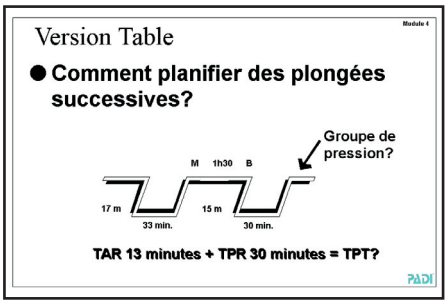
C. Comment trouver le temps d'azote résiduel grâce à la Table 3 et comment trouver la limite ajustée de non-décompression grâce à la Table 3?

1. La Table 3 est utilisée pour trouver combien d'azote résiduel, en minutes, un plongeur a dans son corps avant de retourner à l'eau pour une plongée successive.
2. Cette quantité est appelée Temps d'Azote Résiduel (TAR).
3. Allez dans le haut de la Table 3, avec le nouveau groupe de pression à la fin de l'intervalle de surface.
4. Trouvez la profondeur de la plongée successive dans la colonne de gauche.
5. Allez au croisement de cette ligne de profondeur et la colonne du groupe de pression. Vous trouvez une case avec deux nombres.
6. Le TAR est le nombre dans la partie blanche.
7. La limite ajustée de non-décompression (LAND) est dans la partie bleue. La limite Ajustée de non-Décompression est le temps maximum que vous pouvez passer à cette profondeur durant la plongée successive.
8. La LAND est le résultat de la soustraction du TAR et de la LND pour la profondeur de la plongée successive.

Exemple système métrique:

a. Trouver la LND d'une plongée successive. Suite de l'exemple précédent... Lors de la première plongée, vous avez remarqué sur le récif, une partie peu profonde que votre binôme et vous aimeriez explorer. C'est à 15 mètres de profondeur et c'est à cette profondeur que vous avez vu plusieurs mantas. Ayant un groupe de pression B après l'intervalle de surface, quel est votre TAR? {TAR = 13 minutes}

b. Trouver la LAND avant une plongée successive. Suite de l'exemple précédent... Quel est votre LAND pour cette plongée successive? {LAND = 59 minutes}

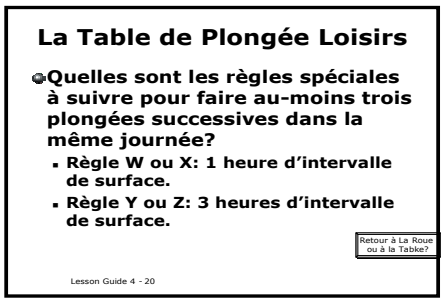


D. Comment planifier des plongées successives?

1. Lorsqu'il planifie plus de deux plongées par jour, un plongeur doit savoir comment trouver son nouveau groupe de pression à la fin de la plongée successive.
2. Trouvez le TAR après une plongée successive, grâce à la Table 3.
3. Ajoutez ce TAR au Temps de Plongée Réel (TPR).
   a. Temps de Plongée Réel: c'est le temps effectivement passésous l'eau durant la plongée successive.
4. La somme du TAR et de TPR donne le Temps de Plongée Total (TPT).
   a. Temps de Plongée Total: c'est le temps représentant la quantité totale d'azote que le plongeur a dans son corps après la plongée successive.
   b. TAR + TPR = TPT
   c. L'erreur la plus fréquente que font les plongeurs apprenant à se servir de la table, est d'oublier d'additionner TAR et TPR pour obtenir le TPT.
   d. Utilisez toujours la "règle des trois Temps".
5. Trouvez le nouveau groupe de pression sur la Table 1, enutilisant la profondeur de la plongée successive et le Temps de Plongée Total.

Exemple système métrique: Suite de l'exemple précédent... Votre deuxième plongée de 30 minutes à 15 mètres était merveilleuse. Vous avez eu la chance de voir une manta de très près. Mais la plongée est finie et vous voilà de retour en surface. La question est alors "Quel est votre TPT et votre nouveau groupe de pression"

{TPT = 43 minutes, nouveau groupe de pression = 0}


La Table de Plongée Loisirs
Quelles sont les règles spéciales à suivre pour faire au-moins trois plongées successives dans la même journée?
Règle W ou X: 1 heure d'intervalle de surface.
Règle Y ou Z: 3 heures d'intervalle de surface.
Retour à La Roue ou à la Table?
Lesson Guide 4 - 20

E. Quelles sont les règles spéciales à suivre pour faire au-moins trois plongées successives dans la même journée?

{Donnez quelques exemples précis des situations pratiques dans lesquelles ces règles s'appliquent: plongées d'un bateau, séjour de plongée, etc.}

1. Si vous planifier au-moins 3 plongées par jour: Dès la première plongée, si vous sortez avec un groupe W ou X, l'intervalle de surface minimum est de 1 heure entre chacune des plongées suivantes.
2. Si vous sortez avec un groupe Y ou Z, l'intervalle de surface minimum est de 3 heures entre chacune des plongées suivantes.

Note importante: Peu de choses sont connues des effets physiologiques des plongées multiples sur plusieurs jours. Les plongeurs seraient prudents s'ils réduisaient le nombre de plongées et les temps d'exposition à la fin d'une série de plongées sur plusieurs jours.

Sommaire

{Revoyez les points clés. Redonnez également les objectifs sous forme de réponse aux questions et revoyez en les valeurs.}

Rappel pour la Présentation Théorique Cinq

Terminez de lire les Instructions pour l'Utilisation de la Version Table ou Version Roue de la TPL. Les informations se trouvent aussi sur le CD-ROM Open Water Diver.

Présentation Théorique Module Cinq

Suggestions concernant les aides pédagogiques

1. Guides de Cours Modulaires, version Système Complet.
2. Vidéo PADI Open Water Diver.
3. Version géante de la Table de Plongée Loisirs, version Table ou Roue.

Cours Open Water Diver

Module Cinq

Présentation

(Rappel: Ceci est une révision et présentation. Passez rapidement sur les informations que les élèves connaissent bien, en vous basant sur la correction de leurs Révisions des Connaissances et sur leurs résultats aux Questionnaires. Passez plus de temps sur les informations pour lesquelles ils avaient des problèmes, pour lesquelles vous devez donner des détails spécifiques à vos élèves et à l'environnement local et pour lesquelles les élèves plongeurs en expriment de l'intérêt.)

Idées de contact

1. Demandez aux élèves s'ils pensent qu'ils plongeront en eau froide ou qu'ils prendront l'avion après la plongée. La plupart répondront oui à l'une des questions. Enchaînez sur le fait que pour plonger en sécurité dans ces circonstances spéciales de plongée, il y a des étapes à suivre pour planifier les plongées avec la Table de Plongée Loisirs.
2. A partir d'une expérience vécue, expliquez comment un palier de sécurité peut éviter un problème potentiel (ajuster un matériel mal réglé, vérifier à nouveau les limites sur la table ou le temps de plongée, vérifier les bateaux en surface, etc.). Montrez l'importance du palier de sécurité dans votre anecdote.
3. Racontez aux élèves la dernière fois que vous êtes parti en voyage plongée et comment vous avez appliqué les directives concernant l'avion après la plongée.

Module Cinq
Aperçu

- **Effectuer des paliers de sécurité**
- **La décompression d'urgence**
- **Considérations sur l'altitude et les plongeurs**
- **Trouver un intervalle de surface minimum**
- **La planification électronique des plongées**

Aperçu, objectifs d'apprentissage et exemples de valeur

I. Etre un plongeur S.A.F.E. et faire des paliers de sécurité

- **Quand devez-vous faire un palier de sécurité?**
- En comprenant quand un palier de sécurité est recommandé ou obligatoire, cela vous aidera à réduire le risque d'accident de décompression

II. La décompression d'urgence

- **Que devez-vous faire si vous dépassiez accidentellement la limite de non-décompression?**

- Les erreurs peuvent arriver. Si vous dépassez le temps limite de la Table de Plongée Loisirs ou de votre ordinateur, vous devez savoir que faire pour réduire le risque d'accident de décompression.

III. Considérations sur l'altitude et les plongeurs

- **A partir de quelle altitude devez-vous suivre des procédures particulières pour la Table de Plongée Loisirs?**
- **Quelles sont les directives pour prendre l'avion après la plongée?**
- En altitude les bulles se forment plus facilement dans votre organisme après une plongée, pour réduire le risque d'accident de décompression, vous suivre certaines procédures.

IV-A. Utilisation de la Roue - Trouver un intervalle de surface minimum et calculer des plongées à multiniveaux {Abordez cette partie IV-A de la présentation si vous enseignez la version Roue de la Table de Plongée Loisirs. Lorsque vous faites des exemples, dessinez des profils de plongée pour aider les élèves à suivre.}

- **Comment trouver l'intervalle de surface minimum entre deux plongées dans les limites de non-décompression en utilisant la Roue?**
- **Comment planifier une plongée à multiniveaux avec la Roue?**
- Savoir comment utiliser la Roue pour trouver l'intervalle de surface minimum vous aidera à utiliser votre temps de plongée plus efficacement lorsque vous planifiez des plongées successives.

IV-B. Utilisation des Tables de Plongée Loisir Version Table - Trouver un intervalle surface minimum {Abordez cette partie IV-B pour l'enseignement de la version Table des Tables de Plongée Loisirs. Lorsque vous faites des exemples, dessinez des profils de plongée pour aider les élèves à suivre.}

- **Comment trouver l'intervalle de surface minimum entre deux plongées sans palier en utilisant la version table?**
- Savoir comment utiliser la Table pour trouver l'intervalle de surface minimum vous aidera utiliser votre temps de plongée plus efficacement lorsque vous planifiez à planifier des plongées successives.

V. La planification électronique des plongées

- **Qu'est-ce qu'un ordinateur de plongée?**
- **Comment utiliser les ordinateur de plongée en plongée?**
- Les ordinateurs de plongée deviennent très courants et c'est plus rare de voir des plongeurs sans ordinateur, qu'avec ordinateur. Puisque la plongée avec ordinateur à de nombreux avantages, vous voulez savoir comment les utiliser.

Conduite

{Demandez aux plongeurs de vous écouter et de poser des questions s'ils en ont. Rendez la présentation amusante et agréable.}

Plan de cours

I. Etre un plongeur S.A.F.E. et faire des paliers de sécurité

A. Quand devez vous faire une palier de sécurité?

1. Après une plongée à 30 mètres ou plus.
2. Quand le groupe de pression à la fin d'une plongée est à trois groupes, ou moins, de la limite de non-décompression.
3. Après une plongée aux limites de la TPL ou d'un ordinateur.

Être un plongeur S.A.F.E.
Effectuer des paliers de sécurité

- **Quand devez-vous faire un palier de sécurité?**
  - **Après une plongée à 30 mètres ou plus, ou 100 pieds**
  - **Quand le groupe de pression à la fin d'une plongée est à trois groupes, ou moins, de la limite de non-décompression**
  - **Après une plongée aux limites de la TPL ou d'un ordinateur**

Note importante: Faites un palier de sécurité à l'issue de chaque plongée. Expliquez la campagne PADI S.A.F.E. (Slowly Ascent From Every dive: remontez lentement de chaque plongée et faites un palier de sécurité).

II. La décompression d'urgence

A. Que devez-vous faire si vous dépassez accidentellement la limite de non-décompression?

1. Si vous dépassez la Limite de Non Décompression ou une Limite Ajustée de Non Décompression de 5 minutes ou moins, remontez lentement à vitesse maximale de 18 mètres, par minute, et arrêtez-vous à 5 mètres pendant 8 minutes. Une fois en surface, ne replongez pas pendant 6 heures.

La décompression d'urgence

- **Que devez-vous faire si vous dépassez accidentellement la limite de non-décompression?**
  - **Si vous dépassez la LND ou la LAND de moins de 5 minutes, arrêtez-vous à 5 m, ou 15 pieds, pendant 8 minutes. Ne plongez pas pendant 6 heures.**

La décompression d'urgence

- **Que devez-vous faire si vous dépassez accidentellement la limite de non-décompression?**
  - **Si vous dépassez la LND ou la LAND de plus de 5 minutes, arrêtez-vous à 5 m, ou 15 pieds, pendant 15 minutes. Ne plongez pas pendant 24 heures.**

2. Si vous dépassez la Limite de Non Décompression ou une Limite Ajustée de Non Décompression de plus de 5 minutes, remontez lentement à vitesse maximale de 18 mètres par minute, et arrêtez-vous à 5 mètres pendant au moins 15 minutes. Une fois en surface, ne replongez pas pendant 24 heures.

3. Quand vous utilisez un ordinateur de plongée, celui-ci vous affiche les exigences de votre palier de décompression d'urgence. Une fois en surface, restez hors de l'eau aussi longtemps que le recommandent les indications du fabricant. Il n'est généralement pas conseillé de faire une plongée successive après une plongée exigeant des paliers de décompression.

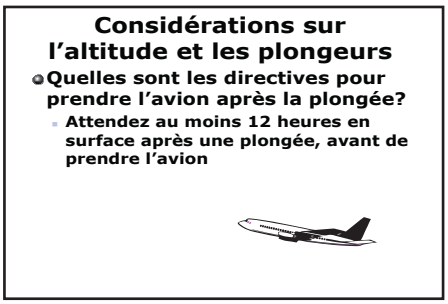
Considérations sur l'attitude et les plongeurs
A partir de quelle altitude devez-vous suivre des procédures particulières pour la Table de Plongée Loisir?
Au-dessus de 300 m, ou 1000 pieds, utilisez des tables et des procédures spéciales
Une formation spéciale est nécessaire

III. Considérations sur l'altitude et les plongeurs

A. A partir de quelle altitude devez-vous suivre des procédures particulières pour la Table de Plongée Loisirs?

1. Au-dessus de 300 m utilisez des tables et des procédures spéciales pour prendre en considération la pression atmosphérique réduite. Pour utiliser un ordinateur de plongée, consultez les indications du fabricant - il sera peut-être nécessaire de le mettre en mode spécial pour l'altitude.

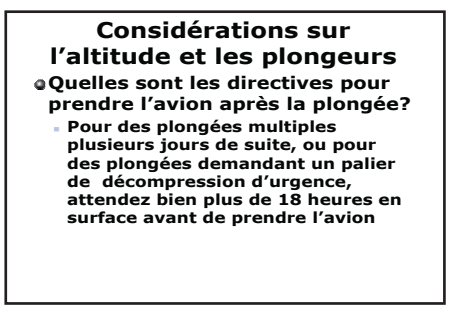
2. Une formation spéciale est nécessaire. {Précisez les procédures particulières de plongée en altitude si la formation en milieu naturel du cours a lieu à plus de 300 mètres. Pensez à faire la promotion du prochain cours de spécialité Plongée en Altitude.}


Considérations sur l'altitude et les plongeurs
Quelles sont les directives pour prendre l'avion après la plongée?
Attendez au moins 12 heures en surface après une plongée, avant de prendre l'avion

B. Quelles sont les directives pour prendre l'avion après la plongée?

1. Après une plongée simple dans les limites de non decompression, il est recommandé d'attendre au moins 12 heures avant de prendre l'avion.

2. Pour des plongées successives et/ou des plongées sur plusieurs jours, il est recommandé d'attendre au moins 18 heures avant de prendre l'avion.

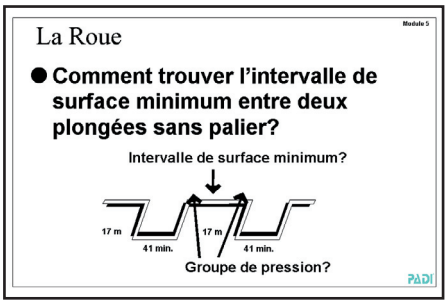

Considérations sur l'altitude et les plongeurs
Quelles sont les directives pour prendre l'avion après la plongée?
Pour des plongées multiples plusieurs jours de suite, ou pour des plongées demandant un palier de décompression d'urgence, attendez bien plus de 18 heures en surface avant de prendre l'avion

3. Pour des plongées necessitant des paliers de décompression, il est recommandé d'attendre plus de 18 heures avant de prendre l'avion. {Montrez comment vous avez utilisé ces directives lors d'un séjour-plongée.}

Note importante: Il n'y a pour le moment aucune recommandation lorsque vous montez en altitude en avion après une plongée. La prudence est de rigueur. La règle concernant l'avion après la plongée ne peut garantir qu'aucun accident de décompression ne surviendra. Ces directives représentent pourtant la meilleure estimation pour un intervalle de surface sûr et conservateur pour la majorité des plongeurs. Vous avez la responsabilité de votre sécurité en plongée et de votre comportement. Suivez les changements de procédures éventuels dus aux recherches en cours.

{Si vous enseignez aux élèves l'utilisation de la version Table de la Table de Plongée Loisirs, sautez le prochain paragraphe et allez en IV-B.}

IV-A. Utilisation de la Roue - Trouver un intervalle de surface minimum et calculer une plongée à multi-niveaux



A. Comment trouver l'intervalle de surface minimum entre deux plongées sans palier en utilisant la Roue?

{Expliquez que l'on cherche l'intervalle de surface minimum lorsque l'on planifie des plongées successives sur des profondeurs connues, grâce à une plongée précédente, un sondeur ou une carte. Cela permet de calculer le minimum de temps en surface que l'on doit attendre après la première plongée, pour pouvoir faire la deuxième plongée durant un temps prévu.}

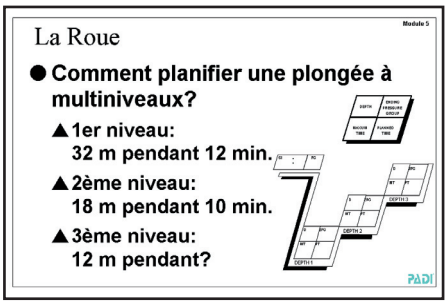
1. Indiquez la profondeur de la première plongée (Face Un) à l'aide du triangle blanc.
2. Trouvez le groupe de pression à l'issue de la première plongée.
   - Pointez le triangle jaune sur la profondeur de plongée.
   - Suivez la ligne du pointeur jusqu'au croisement avec la courbe de profondeur correspondante. Trouvez le groupe de pression dans un rond jaune, la flèche qui traverse.

3. Déterminez le groupe de pression au début de la deuxième plongée.
    - Alignez le temps de plongée de la couronne extérieure jaune avec la marque NDL de la profondeur désirée.
    - Lisez le groupe de pression sur la courbe de profondeur, avec l'index des groupes de pression blancs.
4. Déterminez l'intervalle de surface minimum en utilisant la Face Deux.
    - Trouvez le cercle noir correspondant au groupe de pression à la fin de la première plongée.
    - Tournez la Roue jusqu'à ce que la courbe blanche coupe la zone du groupe de pression trouvé pour le début de la deuxième plongée.
    - Lisez l'intervalle de surface minimum sur la couronne extérieure jaune, au-dessus du point noir du groupe de pression.

Exemple système métrique: Votre voyage plongée sous les tropiques comprend une plongée sur épave. D'après son sondeur, le capitaine du bateau vous donne la profondeur de la plongée, 17 mètres, et vous dit qu'il fera deux plongées sur ce site. Votre première plongée sur cette épave extraordinaire dure 41 minutes. Vous êtes pressé de retourner sur cette épave pour en explorer le reste. Vous voulez donc savoir le temps minimum que vous devez attendre en surface pour pouvoir refaire une autre plongée de 41 minutes à 17 mètres.

{Groupe de pression après la première plongée = Q; groupe de pression au début de la deuxième plongée = C; intervalle de surface minimum = 1:42}

Note importante: Trouver l'intervalle de surface minimum signifie plonger aux limites de la TPL. En utilisant la Roue pour trouver un intervalle de surface minimum, vous devez être conservateur en utilisant un groupe de pression plus faible (plus proche de A) au début de la 2ème plongée. Vous pouvez aussi déterminer un intervalle de surface minimum, mais rester un peu plus longtemps en surface avant de plonger. Une autre façon d'être conservateur est de limiter le temps réel de la 2ème plongée en deçà du temps planifié. Rappelez-vous de faire un palier de sécurité avant de faire surface.



B. Comment planifier une plongée à multiniveaux en utilisant la Roue? {Voyez avec les élèves la partie Sept du guide "Instructions pour l'utilisation et l'étude de la Roue.}

Exemple système métrique: Votre bateau de plongée a mouillé sur un magnifique récif présentant différentes profondeurs. Il y a des pics, des failles et une zone plate au fond. En tant que plongeur Advanced Open Water Diver, votre formation vous permet d'aller aux différentes profondeurs de ce site. Selon les directives générales, vous descendez d'abord à la partie la plus profonde, à 32 mètres. Quelle est votre LND à cette profondeur?

{LND = 17 minutes}

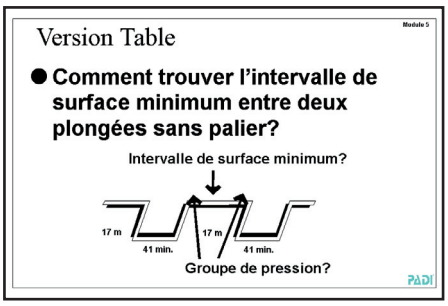
Vous décidez de rester 12 minutes à 32 mètres. En quel groupe de pression êtes-vous à présent?
{Groupe de pression = H}

A 18 mètres, vous avez remarqué des coraux que vous aimeriez explorer. Vous remontez à ce deuxième niveau. Quel est le temps maximum que vous pouvez passer maintenant à 18 mètres?
{ML = 23 minutes}

Après 10 minutes à 18 mètres, vous souhaitez remonter à un troisième niveau. En quel groupe de pression êtes-vous?
{Groupe de pression = M}

Vous décidez de remonter à 12 mètres. Quel temps maximum pouvez-vous rester à 12 mètres?
{ML = 76 minutes}

{Si vous enseignez l'utilisation de la Roue, sautez le paragraphe suivant et continuer la présentation avec la planification électronique des plongées.}



IV-B. Utilisation des Tables de Plongée Loisirs Version Table - Trouver un intervalle de surface minimum

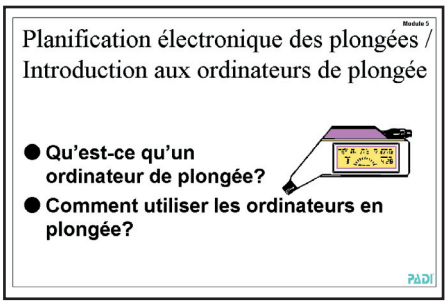
A. Comment trouver l'intervalle de surface minimum entre deux plongées sans palier en utilisant la version Table des Tables de Plongée Loisirs? {Expliquez que l'on cherche l'intervalle de surface minimum lorsque l'on planifie des plongées successives sur des profondeurs connues, grâce à une plongée précédente, un sondeur ou une carte. Cela permet de calculer le minimum de temps en surface que l'on doit attendre après la première plongée, pour pouvoir faire la deuxième plongée durant un temps prévu.}

1. Sur la Table Un, trouvez d'abord le groupe de pression à la fin de la première plongée.
2. Sur la Table Trois, trouvez la profondeur de la deuxième plongée sur la colonne de gauche. Allez horizontalement jusqu'au croisement de cette profondeur et du temps exact, ou immédiatement supérieur, de la deuxième plongée, dans la case bleue (ce temps est une LAND). Trouvez le groupe de pression situé au-dessus de ce temps.
3. Sur la Table Deux, allez au croisement entre le groupe de plongée à l'issue de la première plongée, et le groupe de pression trouvé dans la Table Trois. Vous y trouvez deux nombres, celui du haut étant l'intervalle minimum.

Exemple système métrique: Votre voyage plongée sous les tropiques comprend une plongée sur épave. D'après son sondeur, le capitaine du bateau vous donne la profondeur de la plongée, 17 mètres, et vous dit qu'il fera deux plongées sur ce site. Votre première plongée sur cette épave extraordinaire dure 41 minutes. Vous êtes pressé de retourner sur cette épave pour en explorer le reste. Vous voulez donc savoir le temps minimum que vous devez attendre en surface pour pouvoir refaire une autre plongée de 41 minutes à 17 mètres.

{Groupe de pression après la 1ère plongée = P; groupe de pression au début de la 2ème plongée = C; intervalle de surface minimum = 1:17}

Note importante: Trouver l'intervalle de surface minimum signifie plonger aux limites de la TPL. En utilisant la Table pour trouver un intervalle de surface minimum, vous devez être conservateur en utilisant un groupe de pression plus faible (plus proche de A) au début de la 2ème plongée. Vous pouvez aussi déterminer un intervalle de surface minimum, mais rester un peu plus longtemps en surface avant de plonger. Une autre façon d'être conservateur est de limiter le temps réel de la 2ème plongée en deçà du temps planifié. Rappelez-vous de faire un palier de sécurité avant de faire surface.


Module 5
Planification électronique des plongées / Introduction aux ordinateurs de plongée
● Qu'est-ce qu'un ordinateur de plongée?
● Comment utiliser les ordinateurs en plongée?
PADI

V. La planification électronique des plongées

A. Qu'est-ce qu'un ordinateur de plongée?

1. Un ordinateur est une calculatrice spécialisée qui lit votre profondeur et de temps de plongée et les appliquent à un modèle de décompression pour vous indiquer votre temps de décompression restant. {Montrez différents ordinateurs à vos élèves, et discutez des avantages et des caractéristiques de chacun.}

2. Ils calculent également les plongées à multiniveaux, comme la Roue. La plongée à multiniveaux permet d'allonger la limite de non décompression de votre profondeur la plus basse. La plongée à multiniveaux vous accorde plus de temps de plongée parce qu'elle tient compte de la réduction d'absorption d'azote quand vous remontezà des profondeurs moindres.

   {Donnez des exemples de plongées à multiniveaux que vos élèves pourront faire.}

3. Le but premier d'un ordinateur de plongée est de vous dire le temps de non décompression qu'il vous reste. Tous affichent la profondeur, le temps sans décompression restant et le temps écoulé. Certains sont intégrés avec le manomètre immergeable et calculent même le temps restant en fonction de votre consommation d'air.

B. Comment utiliser les ordinateurs en plongée?

1. Toutes les règles apprises concernant la Table de Plongée Loisirs (plongée profonde en premier, plongée successive à moins de 30 mètres, etc.) s'appliquent également.

2. Chaque plongeur au sein du binôme doit avoir son propre ordinateur. Cela ne se partage pas. Un ordinateur calcule votre azote tout au long de la plongée, donc vous ne pouvez pas échanger ou partager un ordinateur entre les plongées, non plus.
3. N'éteignez pas votre ordinateur entre les plongées ou n'enlevez pas les piles. Ceci provoquerait la perte des données sur votre niveau d'azote résiduel. Votre ordinateur s'éteindra de lui-même.
4. Des ordinateurs différents ont des modèles de décompression légèrement différents et des limites de temps différents. Basez-vous sur l'ordinateur le plus conservateur.
5. Si votre ordinateur de plongée a un problème durant la plongée, remontez immédiatement selon les instructions du fabricant. S'il n'y a aucune recommandation, remontez à moins de 18 metres/60 pieds par minute ou la vitesse de remontée de l'ordinateur si elle est plus lente, jusqu'à - 5 metres/15 pieds et faites un long palier de sécurité, peut être le temps que votre stock d'air le permet. Ne replongez pas pendant 24 heures, ou ce qui est recommandé par le fabricant.
6. Calculez toujours votre profil avecla Table de Plongée Loisirs, en secours de votre ordinateur. Aucun ordinateur n'étant infaillible, il est important que vous ayez et que vous utilisiez toujours votre Table de Plongée Loisirs. Si votre ordinateur tombe en panne, vous serez obligé d'arrêter de plonger pendant un jour pour permettre à l'azote résiduel de s'éliminer, mais vous pouvez ensuite plonger à nouveau en utilisant la TPL. Vous pouvez louer un ordinateur dans beaucoup d'endroits, mais n'y comptez pas - emportez toujours votre TPL de façon à ne pas perdre un jour de plongée.

   (Suggérez la Spécialité Multilevel Diver pour en apprendre davantage sur les ordinateurs, la plongée à multiniveaux et la théorie de décompression)

Si votre ordinateur tombe en panne, vous serez obligé d'arrêter de plonger pendant un jour pour permettre à l'azote résiduel de s'éliminer, mais vous pouvez ensuite plonger à nouveau en utilisant la TPL. Vous pouvez louer un ordinateur dans beaucoup d'endroits, mais n'y comptez pas - emportez toujours votre TPL de façon à ne pas perdre un jour de plongée. (Suggérez la Spécialité Multilevel Diver pour en apprendre davantage sur les ordinateurs, la plongée à multiniveaux et la théorie de décompression)

VI. Votre Prochaine Aventure (Montrez aux élèves des diapos/vidéos de plongeurs qui s'amusent lors de plongées organisées par votre centre de plongée) Donnez le temps à vos élèves plongeurs de planifier ce qu'ils feront une fois qu'ils seront brevetés. Encouragez-les à suivre l'une ou plusieurs des propositions suivantes:

A. Devenir membre de votre club de plongée et de la PADI Diving Society.

B. S'inscrire pour une Plongée Aventure (Adventure Dive)

C. S'inscrire pour un cours (Advanced ou Spécialité)

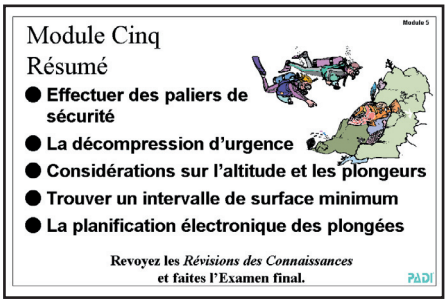
D. S'inscrire pour un voyage de plongée.

E. S'inscrire pour une plongée locale avec votre centre de plongée.

F. Acheter un détendeur et une Stab, ou une combinaison isothermique.

Insistez sur le fait que ceux qui font l'une de ces propositions juste après avoir terminé leurs cours ont tendance à continuer à plonger et à obtenir de la plongée ce qu'ils étaient venus y chercher. Ceux qui ne le font pas ont tendance à rester longtemps sans plonger ou ne plongent jamais plus en perdant le temps et l'argent qu'ils y ont consacrés.

(Encouragez les élèves plongeurs à échanger leurs adresses et numéros de téléphone,ceci leur procure des contacts faciles avec d'autres plongeurs)


Module 5
Module Cinq
Résumé
Effectuer des paliers de sécurité
La décompression d'urgence
Considérations sur l'altitude et les plongeurs
Trouver un intervalle de surface minimum
La planification électronique des plongées
Revoyez les Révisions des Connaissances et faites l'Examen final.
PADI

Sommaire

{Revoyez les points clés. Redonnez également les objectifs sous forme de réponse aux questions et revoyez en les valeurs.}

Présentation Théorique - Performances Requises

La liste ci-dessous inclut toutes les performances requises de la Formation Théorique (Objectifs d'Apprentissage) du cours Open Water Diver, citées sous forme de questions comme elles apparaissent dans le Manuel de l'Open Water Diver. Cette liste centralise toutes les performances requises pour votre facilité et votre référence. L'intention n'est pas de les développer puisque le CD-ROM et le Manuel de l'Open Water Diver les présentent aux élèves pendant leur apprentissage indépendant.

A la fin de la Section Un, l'élève sera capable de répondre aux questions suivantes:

1. **Quelle sera la flottabilité d'un objet (positive, nulle ou négative) quand celui-ci déplace une quantité d'eau:**
   - **supérieure à son poids?**
   - **inférieure à son poids?**
   - **égale à son poids?**
2. **Quels sont les deux articles de l'équipement qui permettent de contrôler la flottabilité du plongeur?**
3. **Pourquoi le contrôle de la flottabilité, en surface et sous l'eau, est-elle l'une des techniques les plus importantes que le plongeur peut maîtriser?**
4. **De quelle façon la flottabilité d'un objet est-elle différente en eau douce et en eau salée?**
5. **De quelle façon le volume pulmonaire affecte-t-il la flottabilité?**
6. **Pourquoi ressent-on généralement les variations de pression uniquement dans les cavités pleines d'air du corps?**
7. **Pourquoi les variations de pression à la remontée ou à la descente sous l'eau sont-elles plus importantes que les variations de pression à la remontée ou à la descente pour la même distance dans l'air?**
8. **Quelle est la relation entre l'augmentation et la diminution de la profondeur et la pression dans l'eau?**
9. **Quelles sont les pressions absolues, en atmosphères ou bar, pour:**
   - **10 mètres?**
   - **20 mètres?**
   - **30 mètres?**
   - **40 mètres?**
10. **Quelle est la relation entre volume et densité de l'air et de quelle façon varient-ils lorsque la pression augmente ou diminue?**
11. **Quelles sont les trois plus importantes cavités remplies d'air sensibles à la pression?**
12. **Qu'est-ce que le „squeeze" (compression)?**
13. **Qu'est-ce que „l'équilibrage"?**

14. Quelles sont les trois techniques utilisées pour équilibrer les cavités remplies d'air pendant la descente?
15. A quelle fréquence doit-on équilibrer pendant la descente?
16. Quelles sont les trois étapes à suivre si vous sentez une gêne dans une cavité remplie d'air pendant la descente?
17. Quelle est la règle la plus importante de la plongée en scaphandre?
18. Quelle sont les conséquences si vous ne respectez pas la règle la plus importante de la plongée en scaphandre?
19. Qu'est ce qu'un „blocage inversé"?
20. Que devez-vous faire si vous éprouvez une gêne pendant la remontée en raison de la dilatation de l'air dans les oreilles, les sinus, l'estomac, les intestins ou les dents?
21. Quelle est la relation entre l'augmentation de la profondeur et votre autonomie en air lors d'une plongée en scaphandre?
22. Quelle est la méthode la plus efficace de respirer l'air dense sous l'eau?
23. Pourquoi le plongeur a-t-il besoin d'un masque?
24. Pourquoi le masque doit-il englober votre nez?
25. Quelles sont les six caractéristiques que doit présenter un masque?
26. Quand vous choisissez un masque, quels sont les deux plus importants critères de sélection?
27. De quelle façon préparez-vous un masque neuf avant de l'utiliser?
28. Quelles sont les trois procédures à suivre pour prendre soin du masque?
29. Pourquoi le plongeur a-t-il besoin d'un tuba?
30. Quelles sont les trois caractéristiques d'un tuba qui facilitent la respiration?
31. Quand vous choisissez un tuba, de quelle façon vérifiez-vous qu'il est bien ajusté et qu'il est confortable?
32. De quelle façon préparez-vous un nouveau tuba à l'emploi?
33. Pourquoi le plongeur a-t-il besoin de palmes?
34. Quelles sont les deux principaux types de palmes?
35. Quelles caractéristiques de voilure peuvent accroître les performances d'une palme?
36. De quelle façon préparez-vous des nouvelles palmes à l'emploi?
37. Quelles sont les trois considérations à prendre en compte quand vous choisissez un type particulier de palmes?
38. Pourquoi le plongeur a-t-il besoin d'un moyen de contrôle de flottabilité (Stab)?
39. Parmi les trois styles de Stab, lequel est le plus couramment utilisé en plongée loisir?

40. **Quelles sont les cinq caractéristiques communes du Stab?**
41. **De quelle façon préparez-vous un Stab à l'emploi?**
42. **Quelles sont les deux procédures spéciales à suivre pour prendre soin du Stab?**
43. **Pourquoi le plongeur a-t-il besoin d'une bouteille de plongée?**
44. **Quelles sont les trois tailles courantes et les deux matériaux utilisés pour des bouteilles de plongée?**
45. **Quelles sont les cinq inscriptions figurant généralement sur le col de la bouteille?**
46. **A quoi sert la robinetterie?**
47. **Quelles sont les deux types de robinetterie de bouteille?**
48. **A quoi sert la robinetterie J, et pourquoi l'utilise-t-on de moins en moins?**
49. **Quelle est la différence entre les robinetteries DIN et Internationale (étrier)?**
50. **Quel est le but du disque de rupture?**
51. **Quelles sont les trois précautions à prendre lors de la manipulation des bouteilles de plongée pendant le transport et sur le site de plongée?**
52. **Quelle est la façon correcte pour ouvrir et fermer une robinetterie de bouteille?**
53. **Quelle est la meilleure façon d'éviter les entrées d'eau dans la bouteille?**
54. **Pourquoi doit-on faire une inspection visuelle et un test hydrostatique d'une bouteille?**
55. **Pourquoi les plongeurs ont-ils besoin d'un back-pack?**
56. **Avec quelle pièce de l'équipement le back-pack est-il généralement intégré?**
57. **A quoi sert un détendeur?**
58. **Sur le détendeur, quelles sont les parties suivantes:**
    - **premier étage?**
    - **deuxième étage?**
    - **bouchon de protection?**
    - **bouton de purge?**
59. **Quelle est la caractéristique la plus importante à prendre en considération lors de la sélection d'un détendeur?**
60. **Comment rincer votre détendeur après usage, et quels sont les trois points importants dont il faut se souvenir lors du rinçage du détendeur?**
61. **Pourquoi les plongeurs ont-ils besoin d'un manomètre immergeable?**
62. **Quelles sont les trois raisons pour les quelles il faut toujours plonger avec un binôme?**

A la fin de la Section Deux, l'élève sera capable de répondre aux questions suivantes:

1. **De quelle façon la taille d'un objet est-elle affectée quand on le regarde sous l'eau?**
2. **De quelle façon l'eau affecte-t-elle l'intensité de la lumière et les couleurs?**
3. **De quelle façon l'audition est-elle affectée sous l'eau?**
4. **De quelle façon la déperdition calorifique du corps dans l'eau est-elle différente de la déperdition calorifique du corps dans l'air?**
5. **Que devez-vous faire si vous commencez à trembler sans arrêt sous l'eau?**
6. **De quelle façon devez-vous vous déplacer sous l'eau pour compenser la plus grande résistance de l'eau aux mouvements?**
7. **De quelle façon devez-vous respirer sous l'eau pour avoir une efficacité maximum?**
8. **Quels sont les huit symptômes de l'essoufflement en plongée?**
9. **De quelle façon prévenez-vous l'essoufflement en plongée?**
10. **Que devriez-vous faire si vous commencez à vous essouffler en plongée - en surface ou sous l'eau?**
11. **Quelles sont les trois techniques utilisées pour le contrôle des voies respiratoires?**
12. **Quelles sont les deux raisons pour lesquelles il faut porter une combinaison de plongée?**
13. **De quelle façon les combinaisons sèches et les combinaisons humides tiennent-elles les plongeurs au chaud?**
14. **Pourquoi une combinaison humide doit-elle être bien ajustée?**
15. **Quelles sont les deux propriétés qu'une combinaison humide peut perdre en raison de l'augmentation de pression en profondeur?**
16. **Quels sont les trois facteurs à prendre en considération lors du choix d'une combinaison?**
17. **Quelles sont les quatre procédures à respecter lors de l'entretien d'une combinaison?**
18. **Pourquoi avez-vous besoin d'une cagoule et quels sont les trois types de base?**
19. **Pourquoi devez-vous éviter de porter une cagoule qui serre excessivement?**
20. **Quelles sont les deux raisons de porter des gants de plongée?**
21. **Quelles sont les trois raisons de porter des chaussons en plongée?**
22. **Quelles sont les six façons d'éviter d'avoir trop chaud avant la plongée lorsqu'on porte une combinaison?**
23. **Quelles sont les deux types de système de lestage?**
24. **Quelle est la plus importante caractéristique de tout système de lestage?**

25. **De quelle façon déterminez-vous le nombre de plombs dont vous avez besoin pour plonger?**
26. **Qu'est-ce que la source d'air de secours?**
27. **Quels sont les deux types de source d'air de secours qui nécessitent l'aide et la coopération d'un autre plongeur?**
28. **Quelle est le type de source d'air de secours qui ne nécessite pas l'aide et la coopération d'un autre plongeur?**
29. **Pourquoi est-il important de marquer spécialement le deuxième étage supplémentaire utilisé comme source d'air de secours?**
30. **Où et comment devez-vous fixer votre source d'air de secours?**
31. **Pourquoi avez-vous besoin d'un Direct Système à moyenne pression?**
32. **Pourquoi avez-vous besoin d'un couteau de plongée ou outil de plongée?**
33. **Quelles sont les trois critères à prendre en considération lors du choix d'un couteau de plongée?**
34. **Pourquoi avez-vous besoin d'un sac de plongée?**
35. **De quelle façon préparez-vous votre sac avant la plongée?**
36. **Quels sont les cinq types d'informations qu'on peut obtenir avec les instruments de plongée?**
37. **Quels sont les deux types d'instruments de mesure du temps utilisés en plongée?**
38. **Pourquoi avez-vous besoin d'un profondimètre en plongée?**
39. **Quel est le but d'un ordinateur de plongée?**
40. **Quelles sont les trois raisons à l'utilisation d'une boussole sous-marine?**
41. **Quels sont les deux moyens d'attirer l'attention d'un autre plongeur sous l'eau?**
42. **Quels sont les deux moyens de communiquer avec un autre plongeur sous l'eau?**
43. **Quels sont les 25 signes de communication standards (visuel) et quelle est la signification de chacun?**
44. **Que devez-vous faire si vous entendez le signal de rappel sous-marin?**
45. **Quelle sont les neuf considérations à discuter avec votre binôme lorsque vous planifiez une plongée?**
46. **Quels sont les étapes du contrôle de sécurité avant la plongée (contrôle des binômes)?**
47. **Si vous perdez le contact avec votre binôme, que devez-vous faire?**

A la fin de la Section Trois, l'élève sera capable de répondre aux questions suivantes:

1. **Quels sont les six facteurs d'ordre général qui peuvent vous affecter au sein de tout environnement aquatique?**

2. Comment pouvez-vous obtenir les indications sur un environnement aquatique auquel vous n'êtes pas familier?
3. Comment pouvez-vous expliquer les changements de température avec la profondeur?
4. Qu'est-ce que la thermocline?
5. Comment devez-vous plonger dans une zone à thermocline?
6. Quel est la définition de „visibilité sous l'eau"?
7. Quels sont les quatre principaux facteurs affectant la visibilité sous l'eau?
8. Quels sont les trois effets qu'une visibilité limitée produit sur le plongeur?
9. Comment éviter les problèmes associés à la plongée en eau claire?
10. Quelles sont les quatre causes principales de formation de courant en surface et dans l'eau?
11. Que devez-vous faire si vous êtes pris dans un courant et entraîné en aval de la destination prévue ou du point de sortie?
12. Dans la plupart des cas, dans quelle direction devez-vous commencer la plongée s'il y a un léger courant?
13. Que devez-vous faire si vous êtes fatigué et pris dans un courant de surface quand vous plongez à partir d'un bateau?
14. Quels sont les six types de composition du fond aquatique?
15. Quelles sont les deux façons d'éviter le contact avec le fond?
16. Quelles sont les deux types d'interaction entre les hommes et la vie aquatique?
17. De quelle façon la majorité des blessures dues à la vie aquatique sont-elles provoquées?
18. Que devez-vous faire si vous voyez un animal agressif sous l'eau?
19. Il y a neuf précautions simples qui réduisent la probabilité d'être blessé par un animal aquatique. Quel sont-elles?
20. Pourquoi les plongeurs doivent-ils respecter les lois locales sur la pêche?
21. Comment pouvez-vous éviter les coups de soleil hors de l'eau (trois façons), et quelles sont les deux façons de les éviter lors de la nage avec le tuba?
22. Quelles sont les considérations d'ordre général concernant la plongée en eau douce ou en eau salée?
23. Qu'est-ce qui forme le ressac et comment l'éviter?
24. Qu'est-ce qui forme les courants côtiers et comment ceux-ci peuvent-ils vous affecter?
25. Pourquoi les vagues se brisent-elles au large?
26. Quelle est l'origine d'un courant d'arrachement et comment savez-vous s'il y en a?
27. Que devez-vous faire si vous êtes pris dans un courant d'arrachement?

28. **Quelle est l'origine des courants ascendants et comment cela affecte-t-il les conditions de plongée locales?**
29. **Quels sont les trois aspects du milieu qui peuvent changer avec la marée?**
30. **Quel est généralement le meilleur moment de la marée pour plonger?**
31. **Quelles sont les trois raisons pour lesquelles il faut planifier la plongée?**
32. **Quelles sont les quatre étapes d'une planification correcte de plongée?**
33. **Quelles sont les cinq étapes de la planification de plongée que vous suivez pendant la planification à l'avance d'une plongée?**
34. **Quelles sont les quatre étapes de la planification de plongée que vous suivez pendant la phase de préparation?**
35. **Quelles sont les cinq étapes de la planification de plongée que vous suivez pendant la phase de préparation de dernière minute?**
36. **Quelles sont les sept étapes de la planification de plongée que vous suivez juste avant la mise à l'eau?**
37. **Quels sont les trois avantages de plonger à partir d'un bateau?**
38. **Lors d'une plongée à partir d'une embarcation, quelles sont les cinq considérations d'ordre général quant à la préparation du matériel?**
39. **Avant une plongée depuis un bateau, quelles sont les quatre considérations concernant la préparation personnelle?**
40. **Quelles sont les parties suivantes d'un bateau:**
    - **proue?**
    - **poupe?**
    - **bâbord?**
    - **tribord?**
    - **côté auvent?**
    - **côté sous le vent?**
    - **passerelle?**
    - **toilettes?**
    - **cuisine?**
41. **Quels sont les quatre moyens de minimiser les effets du mal de mer en bateau?**
42. **Quelles sont les trois façons de prévenir ou contrôler la plupart des problèmes qui se produisent en surface?**
43. **Que devez-vous faire si un problème lié à la plongée survient en surface?**
44. **De quelle façon l'allure et les gestes d'un plongeur qui se contrôle sont-ils différents de l'allure et des gestes d'un plongeur qui a, ou est sur le point d'avoir, un problème de panique?**

45. **Quels sont les quatre gestes de base pour assister un autre plongeur?**
46. **Quels sont les trois moyens de prévenir ou contrôler la plupart des problèmes qui pourrait survenir sous l'eau?**
47. **Quels sont les quatre problèmes qui peuvent se produire sous l'eau?**
48. **Quelles sont, par ordre de priorité, les cinq procédures d'urgence en cas de presque plus d'air ou panne d'air?**
49. **De quelle façon respirez-vous sur un détendeur en débit continu?**
50. **Que devez-vous faire si vous êtes emmêlé sous l'eau?**
51. **Quels sont les quatre procédures à suivre pour s'occuper d'un plongeur inconscient dans l'eau?**

A la fin de la Section Quatre, l'élève sera capable de répondre aux questions suivantes:

1. **Quelles sont les cinq utilisations d'une bouée de surface?**
2. **Que faites-vous pour éviter de vous emmêler à un bout relié à la bouée de surface?**
3. **Pourquoi devez-vous utiliser un pavillon de plongée quand vous plongez?**
4. **A quelle distance devez-vous rester du pavillon de plongée, et à quelle distance les bateaux, skieurs et engins nautiques doivent-ils s'en écarter s'il n'y a pas de règlements locaux régissant ces distances?**
5. **Quelles sont les trois caractéristiques d'un filet de ramassage (filets à poissons), et à quoi vous servirait-il?**
6. **Quelles sont les deux raisons pour lesquelles vous pourriez prendre une lampe pendant une plongée de jour?**
7. **Quelles sont les deux raisons d'avoir une ardoise immergeable comme partie intégrante de votre matériel de plongée?**
8. **Pourquoi devez-vous prendre une boîte de pièces de rechange quand vous aller plonger?**
9. **Que mettez-vous dans une boîte de pièces de rechange?**
10. **Il y a trois raisons pour avoir un carnet de plongée, quelles sont-elles?**
11. **Quelles sont les trois substances que vous devez éviter de prendre avant de plonger?**
12. **Quelle est la fréquence recommandée pour avoir un examen médical complet par un médecin?**
13. **Quelles sont les deux vaccins que les plongeurs devraient tenir à jour?**
14. **Que pouvez-vous faire pour maintenir votre entraînement de plongée à niveau ou pour le remettre à jour après une période d'inactivité?**
15. **Quel est l'effet de la menstruation sur la plongée?**
16. **Pourquoi est-il recommandé que les femmes enceintes ne plongent pas?**

17. Quels sont les deux gaz principaux composants l'air?
18. Quels sont les cinq symptômes possibles de l'intoxication à l'air contaminé?
19. Que devez-vous faire pour traiter un plongeur suspecté d'avoir respiré de l'air contaminé?
20. Comment prévenez-vous les problèmes dus à l'air contaminé?
21. Comment prévenez-vous les problèmes dus à l'oxygène?
22. Quels sont les cinq symptômes de la narcose à l'azote?
23. Que devez-vous faire si la narcose à l'azote devient un problème?
24. Comment prévenez-vous la narcose à l'azote?
25. Quels sont les deux facteurs principaux qui favorisent l'absorption et l'élimination de l'azote par le plongeur?
26. Que se produit-il lorsqu'un plongeur dépasse les limites de temps et profondeurs établies, produisant des bulles dans le corps pendant et après la remontée?
27. Quels sont les neuf facteurs secondaires favorisant l'absorption et l'élimination de l'azote par le corps?
28. Quels sont les signes et symptômes de l'accident de décompression?
29. Quelle est la différence entre la maladie de décompression et l'accident décompression?
30. Quel est le traitement nécessaire à administrer à un plongeur suspecté d'avoir la maladie de décompression?
31. Quel est le plan de premiers soins à donner à quelqu'un souffrant de la maladie de décompression?
32. Comment évitez-vous l'accident de décompression?
33. Quel est le principal usage des tables et des ordinateurs de plongée? .
34. Que signifie plonger sans décompression et plonger avec décompression?
35. Que signifie limite de non-décompression (LND)?
36. Pourquoi devez-vous éviter les limites maximums des tables et des ordinateurs de plongée?
37. Pourquoi votre niveau d'azote dans le corps est-il plus élevé si vous faites une plongée en successive, que si vous faites la même plongée sans être en successive?
38. Qu'est ce qu'une plongée successive?
39. En quoi la Table de Plongé Loisir diffusée par PADI est-elle différente des autres tables de plongée?
40. Qu'est ce que le temps de plongée?
41. Quelles sont les règles générales pour utiliser la Table de Plongé Loisir, et comment les appliquez-vous?
42. Quelle est la limite de profondeur maximale pour toute plongée loisir?

43. **Comment trouvez-vous la limite de non-décompression (LND) pour n'importe quelles profondeurs comprises entre 0 et 40 mètres, en utilisant la Table de Plongée Loisir?**
44. **Qu'est ce que l'azote résiduel?**
45. **Qu'est ce que le groupe de pression?**
46. **Comment trouvez-vous le groupe de pression pour une durée et une profondeur donnée en utilisant la Table de Plongée Loisir?**
47. **Qu'est-ce qu'un intervalle de surface (IS)?**
48. **Comment trouvez-vous le groupe de pression après un intervalle de surface en utilisant la Table de Plongée Loisir?**
49. **Qu'est-ce que le temps d'azote résiduel (TAR)? (pour l'enseignement de la version table uniquement)**
50. **Comment trouvez-vous les temps d'azote résiduel dans la Table 3 de la Table de Plongée Loisir (version table) pour des profondeurs et des groupes de pression donnés? (pour l'enseignement de la version table uniquement)**
51. **Qu'est-ce que la limite ajustée de non-décompression?**
52. **Comment trouvez-vous la limite ajustée de non-décompression dans la Table 3 de la Table de Plongée Loisir pour des profondeurs et des groupes de pressions donnés? (pour l'enseignement de la version table uniquement)**
53. **Qu'est-ce qu'un profil de plongée?**
54. **Quand vous dessinez le profil de trois plongées, où inscrivez-vous**
    - **les intervalles de surface?**
    - **les groupes de pression?**
    - **les profondeurs?**
    - **les temps de plongée?**
55. **Qu'est-ce que le temps de plongée réel (TPR)? (pour l'enseignement de la version table uniquement)**
56. **Qu'est-ce que le temps de plongée total (TPT)? (pour l'enseignement de la version table uniquement)**
57. **De quelle façon calculez-vous le temps de plongée total pour une plongée successive? (pour l'enseignement de la version table uniquement)**
58. **De quelle façon trouvez-vous le groupe de pression final après avoir réalisé plusieurs plongées successives en utilisant la Table de Plongée Loisir?**
59. **Quelles sont les deux règles spéciales pour les plongées successives?**
60. **Quels sont les intervalles de surface minimum lors de la planification de trois plongées ou plus et lorsque:**
    - **le groupe de pression final après une plongée est W ou X?**
    - **le groupe de pression final après une plongée est Y ou Z?**

A la fin de la Section Cinq, l'élève sera capable de répondre aux questions suivantes:

1. **Quels sont les temps et profondeur recommandés pour un palier de sécurité?**
2. **A quoi sert le palier de sécurité?**
3. **Quelles sont les trois situations au cours desquelles le palier de sécurité est considéré obligatoire?**
4. **Quand vous utilisez la TPL, que devez-vous faire si vous dépassez la limite de non-décompression ou la limite ajustée de non-décompression de 5 minutes ou moins**
5. **Quand vous utilisez la TPL, que devez-vous faire si vous dépassez la limite de non-décompression ou la limite ajustée de non-décompression de plus de 5 minutes?**
6. **De quelle façon déterminez-vous les procédures de décompression d'urgence avec un ordinateur de plongée?**
7. **A partir de quelle altitude devez-vous utiliser des procédures spéciales de plongée?**
8. **Quelles sont les recommandations pour prendre un avion de ligne après la plongée?**
9. **Quelles sont les procédures pour planifier une plongée en eau froide ou dans des conditions difficiles?**
10. **De quelle façon trouvez-vous l'intervalle de surface minimum requis, pour faire une série de plongées sans décompression, en utilisant la Table de Plongée Loisir?**
11. **De quelle façon planifiez-vous une plongée à multiniveaux avec la Roue? (si vous enseignez la Roue)**
12. **Quelles sont les procédures et recommandations d'ordre général concernant la plongée avec un ordinateur?**
13. **Quelles sont les quatre caractéristiques d'un compas de plongée?**
14. **Quelle est la bonne position de la main et du bras pour utiliser un compas fixé au poignet?**
15. **Quelle est la bonne méthode pour tenir un compas intégré dans une console d'instrument?**
16. **De quelle façon préparez-vous le compas de plongée pour faire un trajet en ligne droite jusqu'à un endroit prédéterminé?**
17. **De quelle façon préparez-vous un compas de plongée pour le trajet retour?**
18. **Quel est le but du Système PADI de formation de plongeurs?**
19. **Quelles sont les trois raisons de poursuivre votreformation de plongeur au-dessus du niveau Open Water Diver PADI?**

Quatre Plongées en Milieu Naturel

En combinant et en appliquant ce qu'ils ont appris au cours des séances Théoriques et des Plongées en Milieu Protégé, les Plongées en Milieu Naturel initient les plongeurs Scuba Diver et Open Water Diver à un environnement naturel. Bien qu'ils aient déjà pratiqué les exercices qu'ils vont réaliser, la présence de nouveaux éléments et d'autres conditions font des Plongées en Milieu Naturel la partie la plus importante du cours. En plus d'être une expérience enrichissante, pour beaucoup ce sera une première introduction à l'aventure et aux opportunités passionnantes offertes par la plongée. Il est donc important que ce soit une expérience agréable qui leur donne le désir de continuer - et non pas une expérience qu'ils sont contents d'avoir passé et qu'ils n'auront plus à refaire.

Standards, Recommandations et Procédures

Le Cours d'Open Water Diver nécessite quatre plongées scaphandre en milieu naturel. Vous devez conduire celles-ci en suivant les séquences et les exercices requis comme il est stipulé dans cette section du guide de l'Instructeur. Le cours de Scuba Diver requiert deux plongées scaphandre en milieu naturel. Vous êtes autorisé à réorganiser les exercices d'une même plongée, cependant vous ne pouvez pas supprimer un exercice ou le transférer d'une plongée à une autre, à moins que ce ne soit spécifié. Les quatre plongées scaphandre sont appelées Plongées en Milieu Naturel Un, Deux, Trois et Quatre. Il y a également une Plongée Libre Facultative. „vous pouvez les terminer lors de la plongée suivante". **Les élèves doivent démontrer la maîtrise des performances requises pour chaque plongée avant de progresser vers la suivante. Au cours des Plongées en Milieu Naturel, la maîtrise est définie comme la pratique de l'exercice de façon à atteindre les performances requises énoncées, d'une façon raisonnablement confortable, fluide et répétée, comme on l'exigerait d'un plongeur du niveau Open Water Diver.** Comme pour le milieu protégé, le fait de tout juste réussir à atteindre la performance requise n'atteint pas la définition de la maîtrise. Un débutant n'est pas supposé exécuter les exercices sans stress, mais vous devez vous assurer que l'élève peut réaliser l'exercice de façon crédible.

Si, dans certaines circonstances (par exemple: avoir peu d'air, avoir froid, etc.) les élèves ne complètent pas tous les exercices d'une plongée de formation, vous pouvez les terminer lors de la plongée suivante, comme premiers exercices. Pour éviter de surcharger les élèves, il est recommandé que vous et vos élèves fassiez une plongée séparée pour terminer les exercices inaccomplis avant la Plongée en Milieu Naturel suivante, afin de respecter l'ordre.

Supervision et Ratios

Ces ratios sont maxima. Il est généralement opportun de faire preuve de jugement et de diminuer les ratios en fonction de différents facteurs. Pendant toutes les plongées en milieu naturel, les élèves doivent rester sous la supervision d'un Instructeur PADI en Statut Enseignant. Un Instructeur PADI en Statut Enseignant doit évaluer tous les exercices, à l'exception de ceux qui peuvent être évalués par un Assistant-Instructeur PADI. Pendant la Plongée en Milieu Naturel Un, les élèves doivent rester sous votre supervision directe. Le ratio maximum d'élèves par instructeur lors des plongées en milieu naturel du cours PADI Scuba Diver/Open Water Diver est de 8 élèves pour 1 instructeur, avec 1 assistant qualifié pour 2 élèves supplémentaires, et un maximum de 12 élèves. Vous pouvez utiliser plus de 2 assistants qualifiés, mais le nombre maximal d'élèves reste 12. (TB Spéciale 2000) Les assistants actifs qualifiés peuvent guider indépendamment, sous votre supervision indirecte, les élèves pendant la partie „balade-exploration" des Plongées en Milieu Naturel Deux, Trois et Quatre avec un ratio de 2 élèves par assistant qualifié.

Les assistants qualifiés peuvent également accompagner les élèves pendant les nages en surface jusqu'aux points d'entrée / sortie, et rester avec les élèves soit en surface, soit sous l'eau, pendant que l'Instructeur dirige un exercice particulier avec un élève (comme du type remontée). Les assistants qualifiés peuvent aussi accompagner les élèves pendant la exercice de navigation. Les assistants qualifiés peuvent également diriger indépendamment la Plongée libre facultative s'ils sont assurés (lorsque c'est requis).

Les Assistants Instructeurs PADI peuvent évaluer les exercices suivants: remorquage d'un plongeur fatigué sur 25 mètres, passage tuba / détendeur, contrôle de la flottabilité, soulagement d'une crampe, navigation au compas en surface, enlever et remettre le scaphandre en surface, enlever et remettre le système de lestage en surface.

Note: Lors de toutes les plongées en milieu naturel ou en milieu protégé avec des enfants de 10 et 11 ans, le ratio maximum d'élèves par Instructeur est de 4:1. Pas plus de deux enfants de 10 et 11 ans ne peuvent faire partie du groupe des quatre élèves. Ce ratio ne peut pas être augmenté par l'emploi d'assistants certifiés. (TB 3/2001)

Equipement Obligatoire

Pendant la formation en milieu naturel des cours d'Open Water Diver et de Scuba Diver, l'élève plongeur doit être équipé de palmes, masque, tuba, bouteille d'air comprimé avec robinetterie, moyen de contrôle de la flottabilité avec Direct Système, backpack (s'il n'est pas intégré au gilet), détendeur, source d'air de secours, manomètre immergeable, lorsque le lest est approprié, d'un système de lestage à largage rapide et une protection thermique appropriée à l'environnement. Chaque plongeur doit avoir un profondimètre.

Pour la Plongée en Milieu Naturel Un, la source d'air de secours et le profondimètre sont facultatifs, mais recommandés. Les élèves peuvent utiliser un ordinateur de plongée en guise de profondimètre. On conseille à chaque plongeur d'avoir un chronomètre / montre, ainsi qu'un compas. **Lorsque les élèves lors des plongées de formation en milieu naturel du cours d'Open Water Diver, ils doivent d'abord effectuer une séance de présentation des combinaisons étanches en milieu protégé. Pour cela, la séance „Vêtement étanche" du premier chapitre du „Guide de l'Instructeur pour le cours d' l'"Advanced Open Water Diver" peut être utilisée. Une autre possibilité est que les élèves utilisent une combinaison étanche durant certaines des plongées en milieu protégé.**

Plongée en Milieu Naturel Un

C'est la première plongée en milieu naturel. Les exercices pratiqués sont les exercices généralement utilisés en plongée. Il s'agit d'une exploration qui permet aux élèves de s'habituer à un nouvel environnement sans les surcharger. Elle permet de les initier au monde sous-marin sans remplir la formalité de passage d'exercices. Bien que la totalité de la plongée soit une exploration, souvenez-vous que les élèves apprennent énormément en appliquant les exercices fondamentaux nécessaires pour simplement plonger. De plus, cette première plongée doit être aussi intéressante et amusante que possible.

A votre discrétion, les élèves qui commencent les cours d'Open Water Diver ou de Scuba Diver après avoir complété le programme de Discover Scuba Diving, peuvent être crédités pour cette plongée (en plus du crédit pour la Plongée en Milieu Protégé Un). **Vous devez vous assurez que ces élèves sont préparés de façon appropriée pour les séances de formation suivantes. Le cas échéant, organisez des séances de remise à niveau.**

Conditions Requises

Avant de participer à la Plongée en Milieu Naturel Un, il y a deux options pour atteindre les conditions requises. Le but est de vous donner un maximum de flexibilité pour s'adapter aux différentes tailles de classe, aux horaires et avoir l'opportunité de faire plonger les élèves rapidement.

Option 1

Les élèves plongeurs qui participent de manière satisfaisante au briefing du Discover Scuba Diving et à la pratique des techniques avec un Instructeur PADI en statut actif peuvent participer à la plongée en milieu naturel du Discover Scuba Diving (identique à la Plongée en Milieu Naturel 1).

Selon les standards du Discover Scuba Diving pour le milieu naturel, le ratio maximum est de 4 élèves pour 1 Instructeur, ou de 6 élèves pour 1 Instructeur, avec un ou plusieurs assistants qualifiés.

Option 2

Les élèves qui ont réussi la Séance Une d'apprentissage des connaissances et la Plongée Une en milieu protégé, peuvent participer à la Plongée Une en milieu naturel. Le ratio maximum ratio est de 4 élèves pour 1 instructeur, ou 6 élèves pour 1 instructeur et 1 assistant qualifié. Vous pouvez utiliser plus d'un assistant qualifié, mais le nombre maximum d'élèves reste de 6.

Les élèves qui ont réussi les Séances Une à Trois d'apprentissage des connaissances et les Plongées Une à Trois en milieu protégé, peuvent participer à la Plongée Une en milieu naturel avec un ratio maximum de 8 élèves pour 1 instructeur, avec un assistant qualifié pour deux élèves supplémentaires, jusqu'à un maximum de 12 élèves. Vous pouvez utiliser plus de deux assistants qualifiés, mais le nombre maximum d'élèves reste de 12." (TB 2/2001)

Plongées en Milieu Naturel Deux, Trois et Quatre

Ces plongées comprennent des exercices que les élèves pratiquent et appliquent en milieu naturel. **Les élèves peuvent participer à la Plongée en Milieu Naturel Deux après avoir terminé avec succès les modules Théoriques Un à Trois (questionnaires inclus) et les Plongées en Milieu Protégé Un à Trois. Ils peuvent participer aux Plongées Trois et Quatre après avoir terminé avec succès tous les modules Théoriques (Quizzes/questionnaires inclus) et toutes les Plongées en Milieu Protégé. Avant de commencer les exercices de la plongée suivante, les élèves doivent remplir avec succès les performances requises des exercices de la plongée précédente.**

Dans le cas d'un transfert d'élève, les élèves doivent remplir toutes les performances requises de la plongée avant que l'Instructeur signe la plongée sur le Dossier de Transfert du Cours d'Open Water Diver.

Plongées d'exploration

Durant le cours Open Water Diver, les instructeurs peuvent mener séparément des plongées d'exploration en dehors des plongées de formation. Les plongées d'exploration sont décrites "plongée d'exploration: plongée ne contenant pas de performances requises et faite avant d'avoir accompli toutes les plongées de formation en milieu naturel."
Il n'y a pas de limite dans le nombre de plongées d'exploration qu'un élève peut effectuer alors qu'il est en formation. Les plongées d'exploration peuvent être utiles lorsque la consommation d'air d'un élève durant les plongées de formation coupe court à la balade, lorsque dans une journée, après les deux plongées de formation, il reste du temps et que les élèves sont intéressés par faire une autre plongée juste pour le plaisir. Les plongées d'exploration permettent aux élèves d'obtenir une expérience supplémentaire en étant supervisés et leur donnent l'opportunité de pratiquer en milieu naturel des techniques générales de plongée telles que le contrôle de la flottabilité. **La profondeur des plongées d'exploration est limitée à 12 mètres avant que la plongée n°3 en milieu naturel ne soit faite, et ensuite à 18 mètres. Si la plongée d'exploration est la troisième de la journée, la profondeur ne doit pas excéder 12 mètres.(TB 3/2000)**

Les règles de Supervision et ratios sont identique aux explorations du cours Open Water Diver.

Plongée Libre Facultative

Bien qu'elle ne soit pas obligatoire, cette plongée facultative initie les élèves à la plongée libre en milieu naturel. Vous pouvez conduire la Plongée Libre Facultative à n'importe quel moment lors de la formation en milieu naturel. Cette Plongée libre facultative peut également être dirigée indépendamment par un assistant qualifié, s'il est assuré (lorsque c'est requis).

Recommandations

1. Impliquez les élèves dans votre planification. Ceci vous donne une chance supplémentaire de leur enseigner à évaluer les conditions et de commencer à développer un bon jugement concernant les techniques à utiliser et la décision de plonger ou non.
2. Une classe plonge en groupe, cependant assurez-vous que les élèves pratiquent et appliquent le système de binôme.
3. Soyez attentif aux signes de stress de vos élèves. N'étant pas des plongeurs expérimentés, les élèves peuvent être plus anxieux, se fatiguer et se refroidir plus rapidement. Rappelez-vous que ce qui est routine pour vous, peut être ni facile, ni évident pour eux.
4. Attirez l'attention sur les exemples d'attitudes de modèles. Les plongeurs expérimentés font leur contrôle de sécurité entre binômes et utilisent les tables tellement rapidement que les autres peuvent ne pas le remarquer. Les élèves en apprennent autant par ce qu'ils vous voient faire, que par ce que vous leur dites de faire. Ainsi, montrez-leur le bon exemple. Rappelez-vous qu'ils apprendront aussi vite les mauvaises habitudes - donc n'en ayez pas !
5. Assurez-vous que tous les membres du personnel pédagogique connaissent leurs rôles, qu'ils sont au courant des procédures d'urgence pour le site de plongée et qu'ils savent où se trouve le matériel d'urgence.
6. Avant de se mettre à l'eau, pratiquez et revoyez les exercices compliqués, comme la remontée d'urgence contrôlée (R.U.C) ou les nouveaux exercices, comme l'utilisation du compas.
7. Evaluez les conditions et décidez de vos ratios avec prudence. Diminuez les ratios si les conditions sont difficiles. Faites preuve de jugement et restez dans le sens de la sécurité. Les élèves peuvent être déçus par une annulation, mais ils auront appris une leçon importante: quand les conditions ne sont pas adéquates, on ne plonge pas.
8. Assurez-vous que les élèves disposent et utilisent un équipement correctement préparé pour éliminer une résistance inutile et pour éviter d'abîmer accidentellement l'environnement aquatique. Voici les suggestions à considérer pour atteindre cet objectif:
    - La source d'air de secours est localisée dans le triangle formé par le menton et les angles inférieurs de la cage thoracique, elle est visible, attachée de façon à ne pas pendre et prête à l'usage par une traction ferme.

- Le manomètre immergeable / console est correctement attaché de façon à ne pas pendre et à ne pas se détacher facilement.
- Rien ne doit pendre de façon importante sous le plongeur lorsqu'il nage en position horizontale. Il est recommandé que rien ne dépasse de plus de 20 centimètres.

9. **Les élèves doivent inscrire chaque plongée dans leur carnet de plongée personnel et vous devez signer personnellement chaque plongée (la signature sur cachet n'est pas autorisée).** Il est recommandé de montrer l'exemple en faisant signer vos plongées par l'élève.
10. Rappelez-vous que les élèves veulent s'amuser. Les plongées ne doivent pas être uniquement des exercices pour survivre mais la porte ouverte à une activité merveilleuse. De nouveaux plongeurs ont abandonné la plongée à cause des conditions désagréables lors de leur formation en milieu naturel. Ne permettez pas que cela arrive à vos élèves.

Accommoder les Styles d'Apprentissage aux Personnes Handicapées.

Pour obtenir le brevet PADI d'Open Water Diver ou de Scuba Diver, les élèves doivent démontrer la maîtrise de chaque performance requise. Durant les plongées en Milieu Protégé, vous avez la possibilité d'adapter les besoins individuels en modifiant les techniques pour atteindre les performances. En Milieu Naturel vous aurez peut-être besoin d'assister les personnes avec un handicap physique pour faciliter l'accès au bateau, à la plage et aux autres installations.

Site, Profondeurs et Horaires

Vous devez diriger les Plongées en milieu naturel sur un site de plongée présentant des conditions et un environnement adaptés aux plongeurs débutants. La profondeur maximale planifiée pour les Plongées en milieu naturel 1 et 2 ne doit pas dépasser 12 mètres. La profondeur maximale planifiée pour les Plongées en milieu naturel 3 et 4 ne doit pas dépasser 18 mètres (12 mètres pour les plongeurs juniors de 10 à 11 ans). Toutes les plongées des cours Open Water Diver et Scuba Diver doivent avoir lieu pendant les heures du jour. Les élèves plongeurs peuvent participer à un maximum de trois plongées en milieu naturel en une seule journée. Ces plongées peuvent être un combiné de plongées obligatoires de formation et de plongées d'exploration supplémentaires.

Les conditions requises suivantes s'appliquent:

- **Si les élèves plongeurs participent à la formation en milieu protégé le jour même, ils ne peuvent pas réaliser plus de deux plongées en milieu naturel.**
- **Avant d'effectuer la Plongée 3, la profondeur maximale planifiée pour une plongée d'exploration est de 12 mètres.**
- **La profondeur maximale pour la troisième plongée de la journée est de 12 mètres.**

Vous pouvez diriger la Plongée libre facultative en plus de ces plongées, et la plongée Adventure Dive recommandée peut être la troisième plongée après la Plongée en milieu naturel 4.

Note: Avant de planifier une troisième plongée dans une journée, les PADI Instructors devraient considérer avec précaution plusieurs facteurs notamment:

- La charge de travail des élèves plongeurs
- La résistance, la capacité et l'aisance du plongeur
- Un intervalle surface suffisant pour permettre aux élèves plongeurs de se reposer et de se préparer pour la prochaine plongée.
- L'intérêt, l'enthousiasme et la motivation des plongeurs pour y participer
- Le respect des règles de sécurité en plongée
- L'azote résiduel
- Les conditions environnementales, etc.

La réalisation de trois plongées de formation dans une même journée fournit une flexibilité logistique supplémentaire. Cette option permet aux plongeurs de réaliser des plongées de certification manquantes, ou de faire des plongées pour gagner de l'expérience et de l'assurance avant de terminer leurs plongées de certification. Les plongeurs peuvent également poursuivre leur formation de plongée en obtenant une certification de spécialité en deux plongées, après avoir réalisé la dernière plongée en milieu naturel du cours Open Water Diver. (TB 01/2005)

Choisir les Sites pour la Formation

Il est important de choisir un site adapté aux plongées de formation en milieu naturel, mais ce n'est pas toujours simple. D'un côté, vous voulez un endroit qui soit sûr et facile à surveiller, de l'autre vous ne voulez pas un site désert qui ne représente pas la réalité des plongées en milieu naturel. Vous voulez choisir un endroit sécurisant, dans les limites des capacités de vos élèves et qui représente de façon réaliste l'environnement qu'un plongeur débutant peut s'attendre à rencontrer dans cette région. Soyez particulièrement attentif à ne pas dépasser les limites maximales de profondeur et bien sûr, évitez les sites où les élèves risquent de s'emmêler ou de s'enchevêtrer dans des obstacles. Souvenez-vous que le fait d'aller dans l'environnement de la plongée ajoute un stress mental et physique aux exercices à démontrer, faites donc attention de ne pas surcharger les élèves en ajoutant des mises à l'eau et des sorties difficiles, ou autres techniques spéciales, en plus des tâches qui leur sont déjà assignées. Soyez également conscient qu'une fois brevetés, les plongeurs retournent souvent plonger sur les sites de leur formation. Par conséquent, choisissez des sites adaptés à des plongeurs fraîchement certifiés plongeant sans la présence d'un Instructeur. Lorsque vous avez un doute concernant un site pour la formation en milieu naturel, vous pouvez obtenir des conseils en contactant votre représentation PADI.

Exercices Flexibles

(Ces exercices peuvent être déplacés d'une plongée à l'autre)

Ci-dessous vous trouverez la liste des exercices qui peuvent être réalisés au cours des Plongées en Milieu Naturel Deux, Trois ou Quatre (excepté si spécifié) à votre discrétion, **à condition que les élèves aient maîtrisé les exercices lors des plongées en milieu protégé.** Ces exercices apparaissent entre parenthèses dans le sommaire de la plongée concernée et dans l'ordre suggéré pour la plongée, mais vous pouvez les planifier en fonction de la logistique.

Notez que certains de ces exercices sont requis pour le brevet de Scuba Diver.

Remontée d'Urgence Contrôlée (R.U.C.) en Milieu Naturel

- Vous avez la possibilité de conduire la Remontée d'Urgence Contrôlée (R.U.C.) pendant les Plongées en Milieu Naturel Deux, Trois ou Quatre.
- **Si vous recevez un élève Open Water Diver transféré entre les Plongées en Milieu Naturel, ou qui termine le cours d'Open Water Diver à partir du Scuba Diver, ou si vous terminez le brevet d'Open Water Diver pour un élève avec lequel vous n'avez pas conduit toutes les Plongées en Milieu Naturel, assurez-vous que ces élèves ont rempli les performances requises de cet exercice.**

Performances Requises de la R.U.C.

L'élève exécutera une remontée d'urgence contrôlée d'une profondeur comprise entre 6 et 9 mètres et établira une flottabilité positive en surface. Cet exercice doit être conduit comme spécifié.

L'objectif de l'exercice de la remontée d'urgence contrôlée est double: développer l'aptitude de l'élève à atteindre indépendamment la surface en cas d'urgence et accroître la confiance de l'élève à réagir indépendamment en cas de panne d'air soudaine.

La remontée d'urgence contrôlée est préconisée comme option autonome principale dans la situation d'urgence de panne d'air soudaine lors d'une plongée en scaphandre à 9 mètres ou moins et lorsqu'un plongeur ayant une source d'air de secours n'est pas accessible immédiatement.

Le plongeur choisira cette option en fonction de différentes données, telles que la profondeur, la distance à laquelle les autres plongeurs se trouvent, leur attention, etc. Avant de faire une remontée d'urgence contrôlée, le plongeur doit s'arrêter, réfléchir, essayer de respirer et s'il le peut, commencer une remontée normale.

Explication de l'exercice (Briefing)

Pendant l'exposé de la plongée durant laquelle vous conduirez la R.U.C., décrivez aux élèves la façon dont l'exercice va se dérouler. Ceci inclut les signes spécifiques pour l'exercice. De plus, il recommandé de simuler „l'exercice à sec".

Informez les élèves de:

- **Garder le détendeur en bouche.**
- **Ne pas essayer de larguer le lestage.**
- **Ne pas s'aider du bout - le bout est uniquement utilisé par l'Instructeur pour assurer le contrôle et arrêter la remontée en cas d'urgence.**
- **Garder une vitesse de remontée normale.**
- **Emettre un son continu (Aaaahhh) tout au long de la remontée.**
- **Reprendre une respiration normale si la remontée est interrompue ou s'il y a un problème quelconque.**
- **En surface, gonfler le gilet à la bouche.**
- **Gonfler oralement le gilet ou larguer les plombs une fois la surface atteinte.**

Rappelez aux élèves qu'ils ont réalisé cet exercice pendant les Plongées en Milieu Protégé.

Organisation de l'exercice

Pour faciliter la prise, vous devez utiliser un bout d'au moins 13 mm de diamètre qui doit être attaché à une bouée de signalisation. Assurez-vous que l'extrémité du bout est, soit fermement ancrée sur le fond, soit correctement lestée, pour permettre à l'Instructeur d'arrêter la remontée à tout moment en s'agrippant au bout ou en enroulant sa jambe autour, tout en maintenant fermement l'élève. Ces précautions vous permettent d'arrêter la remontée si le plongeur n'expire pas continuellement, retient sa respiration ou a un autre problème. **La remontée d'urgence contrôlée doit être entreprise avec un seul élève à la fois. Pendant l'exercice, vous devez garder le contact physique avec l'élève et le bout de contrôle.**

Site

Sélectionnez un site avec une profondeur comprise entre 6 et 9 mètres. L'exercice de remontée d'urgence contrôlée doit être entrepris dans des conditions d'environnement favorables. Evitez les conditions défavorables comme une grosse houle, de fortes vagues, une profondeur excessive ou des courants trop importants. Faites preuve de jugement en sélectionnant un site approprié.

Conduite de l'Exercice

Evitez de choisir la R.U.C. comme premier exercice de la plongée. Faites plutôt réaliser d'autres exercices ou conduisez l'exploration en premier pour donner aux élèves le temps de s'adapter au milieu.

Avant de commencer la remontée, assurez-vous que l'élève est en flottabilité nulle. Réaliser le pivot sur la pointe des palmes est une façon de s'en assurer.

L'exercice doit être réalisé de la façon suivante:

1. **Tenir l'élève d'une main et maintenir le contact avec le bout.** Cette étape est nécessaire pour donner à l'Instructeur et à l'élève un point de repère. Agrippez l'élève de façon à avoir une prise ferme pour le contrôle. Vous pouvez choisir de garder une main sur le bout ou d'enrouler une jambe autour pour utiliser le bout comme repère. Il est important de maintenir un point de contrôle avec le bout dans le cas où il faudrait arrêter la remontée.
2. **Donner le signal de remonter, la remontée commence, l'élève commence à expirer.** Lorsque vous donnez le signal de remonter, maintenez le contact avec le bout et l'élève (voir Figure 1). L'élève ne doit pas expirer tant qu'il est au fond, (expire et démarre), mais doit expirer doucement et continuellement durant toute la remontée. Une façon de vous assurer que l'élève expire correctement est qu'il regarde vers le haut pour ouvrir les voies respiratoires et qu'il émette le son continu „Aaahhh" tout au long de la remontée jusqu'en surface. Les élèves doivent comprendre que les poumons gardent un volume normal et pas un volume inférieur ou excessif.
3. **L'élève donne un coup de palme pour démarrer, puis réduit l'effort et continue de palmer.** Pendant la remontée, l'élève ne doit pas se servir du bout. Assurez-vous que l'élève garde son détendeur en bouche et le lestage en place. La bouteille de l'élève reste ouverte pendant tout l'exercice. N'aidez pas l'élève à remonter.
4. **Pendant la remontée, l'élève garde le contact avec la purge du gilet ou de son vêtement sec pour évacuer l'air en excès.** Pendant la remontée, la flottabilité de l'élève va s'accroître à cause de la dilatation de l'air dans le gilet. Pendant le briefing, rappelez aux élèves que lors d'une vraie situation d'urgence, on ne largue le lestage que s'il y a un doute quant à la possibilité d'atteindre la surface.
5. **Observez et maintenez le contrôle pendant la remontée.** Pendant la remontée, l'élève doit être maintenu à côté et juste en-dessous de vous. Cette position vous permet d'entendre le son Aaaahhh émis par l'élève et l'oblige à regarder vers le haut dans votre direction. Assurez-vous qu'il expire continuellement. Arrêtez la remontée s'il y a le moindre doute. Si vous devez interrompre la remontée, faites recommencer l'exercice par l'élève depuis le début.
6. **Quand l'élève atteint la surface, faites-lui gonfler le gilet à la bouche ou larguer les plombs** et gardez-le en observation pour quelques minutes avant de reprendre d'autres exercices.

R.U.C. pour les Plongeurs avec Handicaps

Certains élèves peuvent être incapables de palmer pour commencer la remontée, comme cité dans le point 3. L'objectif est d'amorcer la remontée; dans le cas d'un élève avec peu ou pas de possibilité de bouger les jambes, une autre technique de propulsion accomplissant cet objectif est autorisée.

Par exemple, des tractions brusques des bras ou la nage avec les bras.

Le gonflage du gilet à la bouche ou au Direct Système, ou l'assistance du binôme n'accomplit pas le but puisque l'élève doit apprendre à réagir à une situation de panne d'air en autonome. **Pendant la remontée:** Tant que vous entendez le son Aaahhh et voyez les bulles s'échapper, vous pouvez être sûr que l'élève expire. Mettez-vous d'accord à l'avance sur les signes de façon à pouvoir communiquer si l'élève retient sa respiration.

Lorsque pour une raison quelconque, vous arrêter la remontée en utilisant le bout de contrôle, faites le signe à l'élève de reprendre sa respiration. Vous pouvez utiliser les deux mains tout en maintenant la profondeur en enroulant la jambe autour du bout (voir Figure 2). Informez les élèves qu'ils peuvent reprendre leur respiration à tout moment s'ils en ressentent le besoin. Au cours de cet exercice, vous devez observer chaque élève avec attention de façon à prévenir tout problème, plutôt que de réagir après, lorsque le problème est arrivé.

Utilisez une vitesse maximale de remontée de 18 mètres par minute ou moins, bien qu'en cas de remontée d'urgence réelle, cette vitesse soit sûrement dépassée. Limiter la vitesse de remontée permet un meilleur contrôle et une plus grande sécurité. Vous pouvez signaler aux élèves que les remontées à un rythme plus rapide et à partir de profondeurs supérieures pourraient prendre autant de temps. Lorsque l'élève arrive en surface, faites-lui gonfler le gilet à la bouche.

Soulagement d'une Crampe

Performances requises

(L'Assistant-Instructeur peut évaluer) **En surface, soulager une simulation de crampe pour soi et pour le binôme. Cet exercice est requis pour le brevet de Scuba Diver.**

En surface, faites pratiquer aux élèves le soulagement d'une crampe à la jambe en tirant sur le bout des palmes et en poussant sur la palme tenue fermement par le binôme, comme ils l'ont pratiqué au cours des plongées en milieu protégé.

Remorquage d'un Plongeur Fatigué

Performances requises

(L'Assistant-Instructeur peut évaluer) **En surface, remorquer sur 25 mètres un plongeur avec scaphandre simulant la fatigue. Cet exercice est requis pour le brevet de Scuba Diver.**

Faites pratiquer aux élèves la simulation de l'assistance à un plongeur fatigué en utilisant, soit le remorquage par la robinetterie de la bouteille, soit une prise de remorquage de nageur, etc. sur 25 mètres. Faites inverser les rôles.

Nage sur 50 mètres en Surface en Ligne Droite au Compas

Performances requises

(L'Assistant-Instructeur peut évaluer) **En surface, parcourir 50 mètres sur le tuba, en ligne droite, en gardant la tête dans l'eau et en utilisant uniquement le compas comme référence de direction.**

Cet exercice initie les élèves à l'utilisation du compas. Avant de pratiquer la navigation avec le compas dans l'eau, laissez-les pratiquer sur terre ferme pendant votre briefing. Dans votre briefing, montrez aux élèves:

- De quelle façon établir et ajuster la direction du compas pour un aller et un retour.
- De quelle façon aligner la ligne de foi du compas avec le corps.
- Pendant la navigation, la nécessité de regarder le compas par-dessus, plutôt qu'en-dessous.

Faites-les pratiquer ces points en marchant en ligne droite avec le compas. Sous l'eau, faites que le binôme qui porte le compas navigue, en nageant dans une direction prédéterminée vers un objet éloigné. Pour évaluer la distance requise, le plongeur peut utiliser un nombre spécifié de cycles de palmage. Au cours de l'exercice, il ne doit pas regarder vers le haut pour vérifier sa position. Après avoir nagé sur 50 mètres, le binôme de l'élève (qui n'utilise pas le compas) fait le signe de s'arrêter et ils inversent les rôles, en naviguant en sens inverse vers le point de départ. Encouragez les élèves à avoir chacun leur compas, mais n'exigez qu'un compas par équipe de binômes.

Echange Tuba / Détendeur

Performances requises

(L'Assistant-Instructeur peut évaluer)

1. **En surface, purger le tuba et reprendre sa respiration sans le retirer de la bouche.**
2. **En surface, respirer alternativement sur le tuba et le détendeur sans lever la tête de l'eau.**

Cet exercice est requis pour le brevet de Scuba Diver. Les élèves ont vraisemblablement déjà réalisé plusieurs fois ces exercices pendant les plongées, mais cela vous permet de faire une évaluation formelle de leurs techniques. Vous pouvez combiner ces exercices et faire purger le tuba par les élèves en même temps qu'ils pratiquent les échanges tuba / détendeur. Faites également pratiquer aux élèves l'échange tuba/détendeur en nageant.

Enlever et Remettre le Système de Lestage et le Scaphandre en Surface

Performances requises

(L'Assistant-Instructeur peut évaluer)

1. **En surface, enlever et remettre le système de lestage dans une eau trop profonde pour y avoir pieds.**
2. **En surface, enlever et remettre le scaphandre dans une eau trop profonde pour y avoir pieds.**

Ces exercices établissent l'aisance de l'élève pour gérer des mises à l'eau et des sorties de l'eau qui exigent de s'équiper et de se déséquiper dans l'eau.

Une option pour atteindre la performance requise est de l'intégrer dans la mise à l'eau et la sortie.

Au début de la plongée, faites mettre les élèves à l'eau sans le scaphandre et sans le système de lestage. Les binômes ou assistants passent les scaphandres ou les attachent à un bout, etc., puis les élèves les capellent dans l'eau. Ensuite, ils font la même chose avec leur système de lestage.

A la fin de la plongée, faites enlever le système de lestage en premier et faites-les passer aux assistants pour qu'ils les mettent sur le bord / l'attachent à un bout, etc. Il faut garder les palmes chaussées tout au long de l'exercice.

Certains systèmes de lestage obligent à être placé avant le scaphandre, et ne peuvent être enlevés (sans utiliser le système de largage rapide) avant de décapeler le scaphandre. Bien que ce ne doit pas être un problème si le plongeur est lesté correctement, ayez quelqu'un dans l'eau pour aider les élèves qui utilisent un tel système, avec un élément flottant immédiatement disponible.

Les performances requises pour enlever et remettre la ceinture et le scaphandre sont atteintes simultanément avec le système de gilet avec lestage intégré.

Navigation Sous-marine au Compas

Performances requises

En naviguant au compas sous l'eau, exécuter un trajet aller et retour en ligne droite. (Chaque plongeur fait l'aller et le retour).

Commencez cet exercice à partir d'un point de référence fixe, comme le bout de descente ou la ligne de mouillage du bateau. Accompagnés par vous (ou un assistant qualifié avec un ratio de 2:1 pendant les Plongées en Milieu Naturel Deux, Trois ou Quatre), faites naviguer les équipes binômes vers un point déterminé à partir du point de référence, pour un nombre déterminé de cycles de palmage (10 à 20), puis tourner et suivre la direction opposée vers le point de départ.

Faites nager les élèves près du fond, cela leur donne une référence en plus du compas. Si les élèves ne retrouvent pas le point de départ directement à la fin de leur trajet retour, faites-les remonter en surface pour localiser le point de départ et pour déterminer la précision de la navigation.

De même qu'avec la navigation en surface, vous rendrez l'apprentissage plus facile et plus efficace en faisant pratiquer l'exercice par les élèves sur terre ferme pendant votre briefing. **La navigation sous-marine au compas peut être dirigée lors des plongées 2, 3 ou 4. (TB 4/2001)**.

Plongée en Milieu Naturel Un

Les objectifs de la Plongée en Milieu Naturel Un sont:

1. D'adoucir la transition entre la (les) Plongée(s) en Milieu Protégé et le milieu naturel en éliminant la surcharge des exercices sous l'eau et en initiant les élèves à l'environnement.
2. De développer l'application pratique des techniques fondamentales de plongée- celles utilisées lors de chaque plongée, par exemple un bon jugement, le contrôle de la flottabilité, la prise de conscience sous l'eau, les descentes et les remontées, etc. - en faisant faire aux élèves une plongée similaire à celles qu'ils réaliseront après l'obtention du brevet.
3. Pour augmenter la motivation des élèves en faisant une plongée qui met l'accent sur l'expérience, l'aventure et le plaisir de la plongée.

Sommaire

- **Exposé - Briefing**
- **Préparation de l'équipement**
- **Capeler et ajuster l'équipement**
- **Contrôle de sécurité**
- **Mise à l'eau**
- **Vérification du lestage / flottabilité**
- **Descente contrôlée (max. 12 m)**
- **„Balade-Exploration"**
- **Remontée**
- **Sortie**
- **Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée**

Performances Requises

Au cours de la Plongée en Milieu Naturel Un, sous la supervision de l'Instructeur, l'élève devra:

1. **Ecouter et participer au briefing et à la séance de planification de la plongée.**
2. **Préparer et avec un binôme, capeler et ajuster le scaphandre avec l'assistance minimale de l'Instructeur /personnel pédagogique.**
3. **Pratiquer une mise à l'eau de la manière déterminée pendant le briefing.**
4. **Ajuster le lestage de manière à ce que l'élève flotte au niveau des yeux, avec un gilet vide et en retenant une respiration normale.**
5. **Descendre d'une manière contrôlée en utilisant comme référence un bout de descente ou la pente du fond.**
6. **Sous la supervision directe de l'Instructeur, partir en „balade-exploration" pour gagner de l'expérience.**
7. **Sortir de l'eau comme déterminé pendant la planification de la plongée.**
8. **Assister au debriefing de l'Instructeur.**
9. **Enregistrer la plongée et la faire signer par l'Instructeur.**

Techniques Recommandées pour Atteindre les Performances Requises

1. Acclimatation avant la plongée. Si c'est opportun et possible, il est recommandé que les élèves s'acclimatent à la température de l'eau et aux conditions avant la première plongée en milieu naturel en se mettant à l'eau avec palmes, masque, tuba et combinaison (pas de lestage) et s'amusent un peu. Le but est de les familiariser aux différences entre le site de plongée par rapport au milieu protégé et de leur permettre d'expérimenter la flottabilité d'une combinaison s'ils n'en avaient jamais mis auparavant.
2. Briefing et planification. Pendant le briefing, décrivez la plongée du début à la fin en mentionnant ce que les élèves peuvent espérer voir, où et comment ils se mettront à l'eau, en sortiront, descendront et remonteront, etc. L'idée est de leur donner un „scénario" de ce qui va se passer et quel sera leur rôle. En même temps, impliquez les élèves dans la planification en partageant avec eux pourquoi vous prenez certaines décisions et donnez certaines recommandations. C'est à ce moment qu'ils apprennent comment planifier les plongées et évaluer les conditions. Montrez-leur ce que vous voyez lorsque vous évaluez les conditions - souvenez-vous que, ce qui est évident pour vous peut ne pas l'être pour un nouveau plongeur. Une technique est de poser des questions qui obligent à penser, comme, „Quelles informations peut-on obtenir en regardant l'orientation de ces bateaux ancrés?"
3. Assembler, ajuster et capeler l'équipement.

4. Mise à l'eau. Choisissez une mise à l'eau adaptée à l'environnement. En particulier, pour la première plongée, le plus simple est le mieux pour éviter la surcharge.

5. Contrôle de la flottabilité / lestage. Utilisez les étapes suivantes pour aider les élèves à établir leur lestage correct.

    - Au début, aidez les élèves à estimer la quantité de plombs à utiliser.
    - Si possible, réalisez les contrôles de flottabilité dans l'eau, dans une eau trop profonde pour y avoir pieds.
    - Faites respirer normalement les élèves sur leur détendeur, faites-les s'accroupir au niveau des yeux, relever les pieds du fond et flotter sans bouger. Avec le lestage correct, les élèves devront flotter au niveau des yeux. Ajoutez ou enlevez des plombs si nécessaire et vérifiez de nouveau la flottabilité. Puisque vous faites généralement cet exercice avec des bouteilles pleines, rajoutez des plombs pour contre balancer le changement de poids dû à l'air utilisé pendant la plongée, généralement 2 kg avec une mono-bouteille.
    - Ayez des plombs supplémentaires à portée de main, peut-être sur un flotteur si vous n'êtes pas près d'une jetée ou d'un bateau. Vous accélérerez la procédure en faisant simplement porter les plombs par l'élève jusqu'au moment où vous trouvez le lestage correct, ensuite faites un ajustement unique au système de lestage.
    - Si vous réalisez le contrôle de la flottabilité dans une eau trop profonde pour y avoir pieds, surveillez les élèves d'une façon plus proche. Assurez-vous que vous, ou un assistant, restez suffisamment près des élèves qui pourraient être surlestés, pour vous assurer qu'ils ne coulent pas trop avec un gilet vide. Vraisemblablement, vous devrez vérifier le lestage d'un élève à la fois.
    - Occasionnellement, vous rencontrerez un élève qui a des problèmes pour rester au fond, même s'il est correctement lesté. L'appréhension (grand volume pulmonaire) et d'autres facteurs peuvent causer cela; Pendant la plongée, gardez quelques plombs à portée de main de façon à pouvoir ajuster le lestage si nécessaire.

6. Descente contrôlée. Pour la première descente en milieu naturel, les élèves ont besoin d'un moyen de contrôle et d'un repère. Ils peuvent suivre la pente du fond, une ligne tendue sur le fond depuis le bord jusqu'à la zone d'entraînement, la ligne de mouillage du bateau ou un bout de descente vertical. La référence permet de s'orienter, et aide les élèves à contrôler physiquement leur descente s'ils ne sont pas capables de le faire correctement avec leur gilet. Avant de commencer la descente, rappelez aux élèves vôtre rôle- sorte de mini briefing. S'ils ont déjà réalisé la Plongée en Milieu Protégé Deux, faites-leur pratiquer la descente en utilisant les 5 points. Autrement, vous pouvez leur démontrer avant la descente:

    - Signaler l'intention de descendre et attendre l'accord du binôme.

- Prendre un objet en surface comme repère.
- Enlever le tuba et le remplacer par le détendeur.
- Prendre le temps / enclencher le chrono.
- Vider complètement le gilet pour commencer la descente.

Rappeler aux élèves de descendre les pieds les premiers ou en tout cas, la tête au-dessus des pieds pour garder l'orientation. Rappelez-leur d'équilibrer tôt et régulièrement, et d'arrêter la descente s'ils ont le moindre problème. Le fond sera une nouvelle expérience, la majorité des sites en milieu protégé n'ont pas les problèmes de sédiments. Dites aux élèves de faire attention de ne pas remuer le fond avec leurs palmes quand ils s'en approchent.

7. Démontrez un contrôle de flottabilité élémentaire. Pendant la première plongée en milieu naturel, insistez sur la pratique du contrôle de flottabilité élémentaire. Observez pour un contrôle rudimentaire, et pour le fait de rester simplement au-dessus du fond. Sachant que l'élève touchera probablement accidentellement le fond, essayez de rester au-dessus d'un fond qui ne soit pas composé de sédiments. Vous pouvez inciter l'utilisation du gilet en le signalant, le démontrant et lorsque c'est nécessaire en contrôlant vous-même la flottabilité de l'élève.
8. „Balade-exploration". Ceci est le cœur de la Plongée en Milieu Naturel Un. Bien que pour les plongeurs expérimentés ce soit une „simple balade", le débutant, par contre, apprend et assimile énormément, comme le contrôle de la flottabilité, la position du corps, le contact avec le binôme, la communication, la respiration, ainsi que des dizaines d'autres aptitudes sous-marines qui sont une deuxième nature pour les plongeurs expérimentés. La plongée joue également un rôle important pour la motivation et la satisfaction de l'élève en montrant la passion, l'émerveillement et l'aventure que la plongée peut offrir. Assurez-vous que ces buts sont atteints pendant la plongée. Prenez le temps de montrer la vie sous-marine locale, les points d'intérêt, les petites choses que les débutants ne voient pas. Montrez ou signalez ce que vous entendez aussi bien que ce que vous voyez.

   Cette exploration doit se faire sous votre supervision directe et ne peut pas être déléguée à un assistant qualifié.
9. Remontée.
10. Sortie. Choisissez une sortie appropriée à l'environnement, le plus simple est le mieux.
11. Debriefing. Donnez un compte-rendu aux élèves sur leurs performances - ce qui était bien, ce qu'ils doivent améliorer, comment y parvenir, et ainsi de suite. De plus, continuez sur ce que vous leur avez montré pendant l'exploration, en expliquant ou ajoutant les détails que vous n'avez pas pu décrire sous l'eau par des signes. Si les élèves ont terminé le module Théorique Quatre, vous pouvez inclure l'utilisation de la TPL pour trouver le groupe de pression.

12. Enregistrer la plongée et la faire signer par l'Instructeur. Ce sera la première fois qu'ils enregistrent une plongée, donc donnez-leur des conseils. Donnez-leur le nom du site, la profondeur et autres informations importantes. Suggérez d'autres informations à noter, par exemple la température, le type de combinaison avec laquelle ils ont plongé et la quantité de plombs qu'ils ont utilisé.

Plongée en Milieu Naturel Deux

Les objectifs de la Plongée en Milieu Naturel Deux sont:

1. De continuer la transition des élèves vers le milieu naturel.
2. D'améliorer l'application pratique des exercices de plongée dans l'environnement du milieu naturel.
3. De développer davantage l'aisance, le jugement et les capacités générales de plongée de l'élève.

   * Exercices Flexibles - les séquences recommandées sont décrites ci-dessous, mais peuvent être réalisées lors des plongées en Milieu Naturel Deux, Trois ou Quatre, à la discrétion de l'Instructeur et en fonction de la logistique.

Sommaire

- **Exposé - Briefing**
- **Préparation de l'équipement**
- **Capeler et ajuster l'équipement**
- **Contrôle pré-plongée**
- **Mise à l'eau**
- **Vérification du lestage / flottabilité**
- **(Soulagement d'une crampe pour soi et pour le binôme) ***
- **(Remorquage du plongeur fatigué sur 25 mètres) ***
- **(Echange tuba / détendeur) ***
- **Descente contrôlée (max. 12 m)**
- **(Enlever et replacer le système de lestage en surface) ***
- **Contrôle de la flottabilité - flottabilité nulle au fond, au Direct Système**
- **Vidage partiel et complet du masque**
- **Récupération et purge du détendeur**
- **Utilisation de la source d'air de secours en stationnaire et en remontée assistée**
- **„Balade-exploration" et contrôle de la flottabilité**
- **Remontée**
- **(Enlever le lestage en surface) ***
- **Sortie**
- **Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée**

Performances Requises

Au cours de la Plongée en Milieu Naturel Deux, sous la supervision de l'Instructeur, l'élève devra:

1. Ecouter et participer au briefing et à la séance de planification de la plongée.
2. Avec un binôme, préparer et capeler et ajuster le scaphandre avec l'assistance minimale de l'Instructeur /personnel pédagogique.
3. Avec un binôme, pratiquer le contrôle pré-plongée.
4. Pratiquer une mise à l'eau de la manière déterminée pendant le briefing.
5. Ajuster le lestage de manière à ce que l'élève flotte au niveau des yeux, avec un gilet vide et en retenant une respiration normale.
6. En utilisant la méthode des cinq points, descendre de manière contrôlée à une profondeur ne dépassant pas 12 mètres, en utilisant un bout de descente ou la pente du fond comme référence.
7. Se mettre et conserver en flottabilité neutre en gonflant le gilet (ou éventuellement la combinaison étanche) avec le Direct System.
8. Vider un masque partiellement rempli.
9. Vider un masque complètement rempli.
10. Récupérer et purger le détendeur au fond.
11. En statique, saisir et respirer sur une source d'air de secours procurée par un autre plongeur. Les élèves inversent les rôles comme donneur et receveur.
12. Remonter correctement en utilisant la source d'air de secours soit comme donneur, soit comme receveur, et établir une flottabilité positive en surface.
13. Sous la surveillance directe de l'Instructeur ou de l'assistant qualifié, partir en „balade-exploration" pour gagner de l'expérience.
14. En utilisant la méthode des cinq points, remonter à une vitesse maximale de 18 mètres par minute en maintenant le contact avec son binôme.
15. Etablir la flottabilité en surface en enlevant le lestage, en utilisant le mécanisme de largage rapide du système de lestage.
16. Sortir de l'eau comme déterminé lors de la planification de la plongée.
17. Assister au debriefing de l'Instructeur.
18. Enregistrer la plongée et la faire signer par l'Instructeur.

Techniques Recommandées pour Atteindre les Performances Requises

1. Briefing et planification. Continuez à impliquer les élèves dans la planification. S'ils ont terminé le module Théorique Quatre, intégrez l'utilisation de la TPL dans la planification des limites du temps de plongée.
2. Assembler, ajuster et capeler l'équipement, puis pratiquer le contrôle pré-plongée. Les élèves devraient être capables d'assembler leur matériel avec peu ou pas d'assistance; ne permettez pas qu'un binôme assemble l'équipement de l'autre. Encouragez les binômes à s'aider mutuellement à capeler et ajuster l'équipement. Faites pratiquer le contrôle de sécurité par les équipes de binômes. Vous ou votre personnel pédagogique devez vérifier le contrôle.
3. Mise à l'eau. Choisissez une mise à l'eau appropriée pour l'environnement.
4. Contrôle de la flottabilité / lestage. Déterminez à nouveau le lestage si la plongée se fait dans un environnement différent ou si les élèves ont un équipement autre que celui de la première plongée. Sinon, un contrôle rapide est suffisant.
5. Descente contrôlée en cinq points. A réaliser comme c'est suggéré dans la Plongée en Milieu Naturel Un.
6. Flottabilité nulle / pivot sur palmes, Direct Système. Les élèves utilisent le Direct Système pour pivoter sur les palmes (ou pivoter sur un autre point de contact du corps si opportun). Pendant le briefing, rappelez aux élèves que l'exercice est identique à ce qu'ils ont pratiqué lors de leur plongée en milieu protégé, excepté qu'ils doivent faire attention à ne pas remuer le fond, et qu'ils peuvent avoir besoin d'ajouter plus d'air à cause de la compression de la combinaison en profondeur. Les Instructeurs PADI peuvent utiliser d'autres techniques pour évaluer la capacité d'un élève débutant à contrôler sa flottabilité lors des plongées en milieu naturel. Lors de la plongée en milieu naturel numéro Deux, l'élève doit démontrer le contrôle de la flottabilité à l'aide du Direct System, et à la plongée numéro Trois, en gonflant à la bouche. Une technique acceptable, par exemple, est que l'élève montre son contrôle de la flottabilité avec une ligne verticale comme référence, ou une plate-forme portable. Un ludion, pas nécessairement immobile, au-dessus d'un fond sablonneux, est une autre possibilité. (TB 2/99)
7. Vidage de masque. Les élèves vident un masque partiellement rempli et un masque complètement rempli. Vous pouvez combiner ceci en un seul exercice en faisant pratiquer par chaque élève le vidage partiel du masque, signaler „OK“ puis lui faire pratiquer le vidage complet du masque. Le premier vidage partiel donne aux élèves l'opportunité de s'acclimater à la température de l'eau, à la cagoule, etc. qui peuvent être différentes des Plongées en Milieu Protégé.
8. Récupération et purge du détendeur. Les élèves récupèrent et purgent leur deuxième étage, comme ils l'ont fait lors des plongées en milieu protégé, en utilisant la méthode de leur choix pour la récupération et la purge.

Il est judicieux d'avoir votre source d'air de secours prête dans le cas où des élèves auraient des difficultés à localiser leur deuxième étage.

9. Utilisation de la source d'air de secours. Pendant le briefing, rappelez aux élèves leur pratique en milieu protégé et revoyez la prise et la position qu'ils vont utiliser avec leur binôme. Ceci est particulièrement important pour les élèves transférés qui ont pratiqué avec une source d'air de secours de configuration différente. Assurez-vous que les élèves connaissent la bonne orientation de l'embout de la source d'air de secours. Si un deuxième étage de détendeur est positionné à l'envers, il peut provoquer le remplissage du masque ou une prise d'eau lors de l'inspiration. La source d'air la plus commune est le deuxième étage séparé ou „octopus" normalement attaché en pleine vue dans la zone du triangle formé par le menton et les angles inférieurs de la cage thoracique. Quant à savoir si le donneur doit respirer dans le détendeur principal ou secondaire, cela dépend de la configuration du détendeur, ainsi que d'autres facteurs. De manière générale, il est préférable que le donneur garde son détendeur principal et procure le secondaire. Cependant, les sources d'air de secours combinées au Direct Système et autres configurations obligent le donneur à donner le détendeur principal, tandis que lui-même passe sur le détendeur secondaire. L'important est que les binômes connaissent leurs systèmes respectifs. Faites commencer l'exercice aux élèves par les signes standards de „panne d'air" et „donne-moi de l'air". Le receveur saisit lui-même la source d'air de secours, excepté dans les cas de la configuration avec laquelle le donneur donne son propre deuxième étage. Dans ce cas, le donneur tend le détendeur principal au receveur et passe sur sa source d'air de secours. Donnez à l'équipe suffisamment de temps pour s'adapter, établir le contact et trouver une position confortable; Ensuite, l'équipe arrête l'exercice et le répète, en inversant les rôles. Après avoir de nouveau établi le contact et trouvé une position confortable, l'équipe commence la remontée face à face, ou côte à côte, selon la configuration. Avec la position face à face, la prise par les avant-bras droits est la plus commune. Pendant la remontée, les plongeurs contrôlent leur flottabilité pour maintenir une vitesse de remontée normale. En surface, le receveur gonfle le gilet à la bouche pour simuler la panne d'air et l'impossibilité d'utiliser le Direct Système. Dites aux élèves de reprendre leur propre détendeur s'ils ont la moindre difficulté à n'importe quel moment. Soyez prêt à donner votre source d'air de secours aux élèves. Chaque élève doit pratiquer l'exercice comme receveur en stationnaire. L'équipe ne doit faire qu'une seule remontée sur source d'air de secours, mais il est permis de faire plus d'une remontée pour que chaque plongeur soit également donneur.

10. „Balade-exploration". Continuez de développer la pratique sous l'eau comme c'est décrit dans la Plongée en Milieu Naturel Un.

11. Remontée en Cinq points. L'important pendant la remontée est de maintenir le contrôle de la flottabilité, une vitesse de remontée correcte et le contact avec le binôme. Il est recommandé que la remontée suive la pente du fond, le bout ou une autre référence qui aideront les élèves à contrôler et à mesurer leur remontée. Pendant le briefing, dites aux élèves qu'ils vont remonter en utilisant la méthode des 5 points qu'ils ont pratiquée au cours des Plongées en Milieu Protégé. Cependant, à la fin de la plongée, il peut être nécessaire de le leur rappeler par des signes.

    - Faire le signe „on remonte" et attendre l'accord du binôme.
    - Vérifier le temps et la profondeur.
    - Tenir la purge du gilet et/ou du vêtement étanche pour purger l'air pendant la remontée.
    - Tendre l'autre main au-dessus de la tête.
    - Regarder et nager vers le haut, en tournant pour avoir une bonne vision.

    Insistez sur le fait qu'ils ne doivent pas remonter plus vite que 18 mètres par minute. Si c'est opportun, arrêtez-vous à 5 mètres pour faire le palier de sécurité et / ou pour prêter attention aux bateaux. Ensuite, reprenez le contrôle de la remontée. En surface, demandez aux élèves de gonfler leur gilet avant de passer du détendeur au tuba, et de faire le signal „OK" vers le bateau ou le rivage. Comme les plongeurs débutants ont souvent des problèmes à déterminer la vitesse de remontée, vous pouvez leur dire de vous suivre afin d'évaluer la vitesse de remontée correcte. Dites aux élèves de regarder ce qui les entoure, le bout de référence ou autres références. Comme l'air dans leur gilet augmente de volume pendant la remontée, la flottabilité des élèves devient de plus en plus positive. Faites-leur signe de purger avant que la flottabilité ne devienne excessive. Pendant votre briefing, dites-leur comment contrôler une remontée trop rapide. La façon la plus simple est de se pencher en arrière et d'écarter bras et jambes pour offrir un maximum de résistance, ce qui ralentira la remontée. En même temps, purger l'air du gilet, en se rappelant de respirer normalement et / ou en faisant le son Aaaahhh continu.

12. Enlever le lestage en surface. Cet exercice apprend à enlever le lestage en cas d'urgence. Les élèves doivent utiliser le mécanisme de largage rapide de leur système de lestage. L'idéal est qu'ils enlèvent et lâchent leur lestage, mais ce n'est pas toujours possible. Il est permis que les élèves enlèvent le lestage, ils vous le donnent ou ils les donnent à un assistant, ou à quelqu'un sur le bateau, etc. Avec certains systèmes de lestage, il faut larguer les plombs un à un. Pour ces systèmes, vous pouvez dire aux élèves de retirer leurs plombs et de n'en garder qu'un ou deux avant l'exercice, ce qui permettra, à vous ou à votre assistant, d'attraper ou de récupérer facilement ces plombs dans le cas où ils les lâcheraient. Lorsque vous dirigez cet exercice , assurez-vous qu'il n'y a pas de plongeur en dessous pour éviter des blessures accidentelles avec les plombs lâchés. Pour la sortie, vous pouvez faire remettre le lestage aux élèves, mais c'est probablement plus aisé de les faire sortir sans les plombs.

13. Sortie. Choisissez une sortie adaptée à l'environnement.
14. Debriefing. Donnez aux élèves un compte-rendu sur leurs performances. S'ils ont terminé le module théorique Quatre, vous pouvez inclure l'utilisation de la TPL pour trouver le groupe de pression.
15. Enregistrer la plongée et la faire signer par l'Instructeur.

Plongée en Milieu Naturel Trois

Les objectifs de la Plongée en Milieu Naturel Trois sont:

1. D'améliorer l'application pratique des exercices de plongée dans l'environnement du milieu naturel.
2. De développer davantage l'aisance, le jugement et les capacités générales de plongée de l'élève.
3. De développer la pratique de base de la navigation au compas.

   * Exercices Flexibles - les séquences recommandées sont décrites ci-dessous, mais peuvent être réalisées lors des plongées en Milieu Naturel Deux, Trois ou Quatre, à la discrétion de l'Instructeur et en fonction de la logistique.

Sommaire

- **Exposé - Briefing**
- **Préparation de l'équipement**
- **Capeler et ajuster l'équipement**
- **Contrôle pré-plongée**
- **Mise à l'eau**
- **Vérification du lestage / flottabilité**
- **(Nage en surface sur 50 mètres en ligne droite au compas) ***
- **Descente libre avec référence de 6 - 9 mètres (profondeur maximale: 18 mètres)**
- **Contrôle de la flottabilité - flottabilité nulle au fond, gonflage à la bouche**
- **Vidage complet du masque (R. .C.) ***
- **Echange d'embout - en statique et remontée à partir de 6 - 9 mètres (facultatif)**
- **„Balade-Exploration"**
- **Remontée**
- **(Enlever et replacer le scaphandre en surface) ***
- **Sortie**
- **Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée**

Performances Requises

Au cours de la Plongée en Milieu Naturel Trois, sous la surveillance de l'Instructeur, l'élève devra:

1. **Ecouter et participer au briefing et à la séance de planification.**
2. **Préparer, et avec un binôme, capeler et ajuster le scaphandre avec l'assistance minimale de l'Instructeur /personnel pédagogique.**
3. **Avec un binôme, pratiquer le contrôle de sécurité.**
4. **Pratiquer une mise à l'eau de la manière déterminée pendant le briefing.**
5. **Ajuster le lestage de manière à ce que l'élève flotte au niveau des yeux, avec un gilet vide et en maintenant une respiration normale.**
6. **En utilisant la méthode des cinq points, descendre d'une manière contrôlée à 6 - 9 mètres, en utilisant uniquement une référence visuelle.**
7. **Se mettre et conserver une flottabilité neutre sous l'eau en gonflant le gilet à la bouche.**
8. **Vider un masque complètement rempli.**
9. Faire un échange d'embout en statique (facultatif)
10. Remonter à deux sur un embout d'une profondeur de 6 - 9 mètres (facultatif)
11. **Partir en „balade-exploration" pour acquérir de l'expérience.**
12. **En utilisant la méthode des cinq points, remonter à une vitesse maximale de 18 mètres par minute en maintenant le contact avec son binôme.**
13. **Sortir de l'eau comme déterminé pendant la planification de la plongée.**
14. **Assister au debriefing de l'Instructeur.**
15. **Enregistrer la plongée et la faire signer par l'Instructeur.**

Techniques Recommandées pour Atteindre les Performances Requises

1. Briefing et planification de la plongée. Continuez à impliquer les élèves dans la planification. Intégrez l'utilisation de la TPL dans la planification des limites du temps de plongée.
2. Assembler, ajuster et capeler l'équipement et pratiquer le contrôle de sécurité. Faites pratiquer le contrôle de sécurité par les binômes. Vous ou votre personnel pédagogique devez vérifier le contrôle.
3. Mise à l'eau. Choisissez une mise à l'eau appropriée à l'environnement. Voir l'exercice qui consiste à enlever et replacer le système de lestage et le scaphandre comme option.

4. Contrôle de la flottabilité / lestage. Déterminez à nouveau le lestage si la plongée se fait dans un environnement différent ou si les élèves ont un équipement différent de la plongée précédente.

5. Descente contrôlée en cinq points avec une référence visuelle uniquement. Les élèves utilisent la méthode des 5 points et contrôlent leur descente à l'aide de leur gilet. Rappelez-leur de rester avec leur binôme, d'équilibrer tôt et régulièrement, ainsi que d'ajouter de l'air dans leur gilet par petite quantité et fréquemment pour maintenir, plutôt que de rétablir, une flottabilité correcte pendant la descente. Ils peuvent utiliser un bout ou autre référence fixe comme référence visuelle. Dites-leur de ne pas tenir le bout, à moins qu'ils n'aient un problème et aient besoin d'un support.

6. Flottabilité nulle au fond / pivot sur les palmes, gonflage à la bouche. Les élèves doivent démontrer un contrôle de la flottabilité pratiquement automatique, en se tenant au-dessus du fond et, en étant conscient de leur flottabilité de façon permanente. Les élèves pivotent sur les palmes (ou pivotent sur un autre point de contact du corps si opportun) en gonflant oralement leur gilet. Pendant le briefing, rappelez aux élèves que ceci est identique à ce qu'ils ont pratiqué lors de leur Plongée en Milieu Protégé, excepté qu'ils doivent faire attention de ne pas remuer le fond, et dont ils peuvent avoir besoin d'ajouter plus d'air à cause de la compression de la combinaison en profondeur. Les Instructeurs PADI peuvent utiliser d'autres techniques pour évaluer la capacité d'un élève débutant à contrôler sa flottabilité lors des plongées en milieu naturel. Lors de la plongée en milieu naturel numéro Deux, l'élève doit démontrer le contrôle de la flottabilité à l'aide du Direct System, et à la plongée numéro Trois, en gonflant à la bouche. Une technique acceptable, par exemple, est que l'élève montre son contrôle de la flottabilité avec une ligne verticale comme référence, ou une plate-forme portable. Un ludion, pas nécessairement immobile, au-dessus d'un fond sablonneux, est une autre possibilité. (TB 2/99)

7. Vidage de masque. Les élèves vident un masque complètement rempli.

8. Echange d'embout (facultatif). La respiration à deux sur un embout démontre le contrôle et l'aisance des élèves à partager un détendeur à deux, dans un cas d'urgence. La source d'air de secours étant une pièce obligatoire de l'équipement, la communauté de la plongée ne considère plus cet exercice comme nécessaire pour les plongeurs débutants. Revoyez toutes les procédures et signes dans votre briefing. Pendant votre briefing, vous pouvez faire répéter les équipes de binômes. Cet exercice se réalise habituellement par binômes. Une technique qui marche bien est de pointer du doigt un des binômes et de lui donner le signe de panne d'air. Ce plongeur commence l'échange d'embout comme receveur en signalant „panne d'air“ et „donne-moi de l'air“ à son binôme. Lorsqu'ils n'ont pas le détendeur en bouche, rappelez aux élèves de s'assurer d'expirer lentement et continuellement (en faisant le son Aaaahhh continu). La pratique normale est, pour chacun des plongeurs, de prendre deux respirations à chaque échange. Faites d'abord pratiquer les élèves

en statique sans bouger du fond. Vous pouvez alors inverser les rôles. Lorsqu'ils ont établi un rythme d'échange confortable, ils peuvent remonter (6 - 9 mètres) à deux sur un embout jusqu'en surface. L'échange d'embout est un exercice complexe, ne vous attendez pas à ce que les élèves ajustent leur flottabilité pendant la remontée. Pendant la remontée, rappelez-leur de regarder vers le haut entre les respirations, d'écarter les jambes et les palmes si nécessaire pour ralentir et d'expirer à tout moment lorsque le détendeur n'est pas en bouche. **Si vous choisissez d'inclure l'échange d'embout dans votre formation en Milieu Naturel, assurez-vous que les élèves l'ont pratiqué avec maîtrise en milieu protégé avant de le pratiquer pendant cette plongée.** Ceci peut-être un problème avec un élève transféré qui ne l'a pas pratiqué pendant les plongées en milieu protégé.

9. „Balade-exploration". Continuez de développer la pratique sous l'eau comme c'est décrit dans la Plongée en Milieu Naturel Un. **Cette exploration peut-être dirigée par un assistant qualifié avec un ratio de 2 élèves pour 1 assistant.**
10. Remontée en cinq points
11. Sortie. Choisissez une sortie adaptée à l'environnement.
12. Debriefing. Donnez aux élèves un compte-rendu sur leurs performances. Vous devez inclure l'utilisation de la TPL pour trouver le groupe de pression.
13. Enregistrer la plongée et la faire signer par l'Instructeur.

Plongée en Milieu Naturel Quatre

Les objectifs de la Plongée en Milieu Naturel Quatre sont:

1. D'améliorer l'application pratique des exercices de plongée dans l'environnement du milieu naturel jusqu'à une profondeur maximale de 18 mètres.
2. De développer davantage l'aisance, le jugement et les capacités générales de plongée de l'élève.

   * Exercices Flexibles - les séquences recommandées sont décrites ci-dessous, mais peuvent être réalisées dans les plongées en Milieu Naturel Deux, Trois ou Quatre à la discrétion de l'Instructeur et en fonction de la logistique.

Sommaire

- **Exposé - Briefing**
- **Préparation de l'équipement**
- **Capeler et ajuster l'équipement**
- **Contrôle pré-plongée**
- **Mise à l'eau**
- **Vérification du lestage / flottabilité**
- **Descente libre sans référence à une profondeur maximale de 18 mètres**
- **Contrôle de la flottabilité - Ludion**

- **Enlever, remettre et vider le masque**
- **(Navigation sous-marine au compas) ***
- **„Balade-exploration”**
- **Remontée**
- **Sortie**
- **Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée**

Performances Requises

Au cours de la Plongée en Milieu Naturel Quatre, sous la supervision de l’Instructeur, l’élève devra:

1. **Ecouter et participer au briefing et à la séance de planification.**
2. **Avec un binôme, préparer, capeler et ajuster le scaphandre avec l’assistance minimale de l’Instructeur /personnel pédagogique.**
3. **Avec un binôme, pratiquer le contrôle de sécurité.**
4. **Pratiquer une mise à l’eau de la manière déterminée pendant le briefing.**
5. **Ajuster le lestage de manière à ce que l’élève flotte au niveau des yeux, avec un gilet vide et en maintenant une respiration normale.** Si l’ajustement est fait avec une bouteille pleine, rajouter suffisamment de plombs pour compenser l’air utilisé pendant la plongée. (généralement environ 2 kg)
6. **En utilisant la méthode des cinq points, descendre sans référence visuelle à une profondeur maximale de 18 mètres.**
7. **Atteindre et conserver la flottabilité nulle et faire le Ludion entre deux eaux en utilisant seulement le contrôle de la flottabilité, sans nager et sans bouger les palmes ni les mains.**
8. **Enlever, remettre et vider le masque sous l’eau.**
9. **Partir en „balade-exploration” pour gagner de l’expérience.**
10. **En utilisant la méthode des cinq points, remonter à une vitesse maximale de 18 mètres par minute en maintenant le contact avec son binôme.**
11. **Sortir de l’eau comme déterminé pendant la planification de la plongée.**
12. **Assister au debriefing de l’Instructeur.**
13. **Enregistrer la plongée et la faire signer par l’Instructeur.**

Techniques Recommandées pour Atteindre les Performances Requises

1. Briefing et planification de la plongée. Continuez à impliquer les élèves dans la planification.

2. Intégrez l'utilisation de la TPL dans la planification des limites du temps de plongée. A ce niveau, les élèves peuvent évaluer sommairement les conditions et participer de façon importante à la planification.
3. Assembler, ajuster et capeler l'équipement et pratiquer le contrôle de sécurité. Faites pratiquer le contrôle de sécurité par les binômes. Vous ou votre personnel pédagogique devez vérifier le contrôle.
4. Mise à l'eau. Choisissez une mise à l'eau adaptée à l'environnement.
5. Contrôle de la flottabilité / lestage. Déterminez à nouveau le lestage si la plongée se fait dans un environnement différent ou si les élèves ont un équipement différent de la plongée précédente.
6. Descente contrôlée en cinq points sans référence visuelle. Les élèves ont maintenant pratiqué plusieurs descentes et perçoivent le contrôle de la flottabilité. Dites-leur d'utiliser leur profondimètre, l'équilibrage des oreilles, les particules en suspension dans l'eau, etc. pour évaluer et contrôler la vitesse de descente.

   Une technique est d'utiliser un bout de référence auquel les binômes tournent le dos. Ceci permet une méthode contrôlée tout en remplissant les performances requises. Dites aux élèves que vous resterez avec eux pendant la descente, mais que c'est à eux d'établir la vitesse de descente. Ceci leur permet de contrôler la vitesse de descente plutôt que de simplement suivre la vôtre.
7. Flottabilité nulle et Ludion. Les élèves pratiquent cet exercice de la même façon qu'ils l'ont fait pendant les plongées en milieu protégé. L'idéal est de pratiquer cet exercice près d'un bout ou autre objet qu'ils peuvent utiliser comme référence. Restez suffisamment proche de l'élève pour l'arrêter s'il commence à remonter sans s'en rendre compte ou s'il n'arrive pas à se contrôler.
   Cet exercice n'a pas de limite de temps car vous évaluez la maîtrise de l'exercice. Certains plongeurs peuvent immédiatement établir un Ludion contrôlé, alors que d'autres peuvent avoir besoin d'un peu plus de temps.
8. Enlever, replacer et vider le masque. S'ils ont une cagoule, rappelez aux élèves de s'assurer que la jupe du masque est correctement ajustée sur leur visage (excepté pour les cagoules en latex des combinaisons étanches pour lesquelles le masque est supposé être placé par-dessus).
9. „Balade-Exploration". Continuez de développer la pratique sous l'eau comme décrit dans la Plongée en Milieu Naturel Un. Cette exploration peut-être dirigée par un assistant qualifié avec un ratio de 2 élèves pour 1 assistant.
10. Remontée en Cinq points.
11. Sortie. Choisissez une sortie appropriée à l'environnement.
12. Debriefing. Donnez un compte-rendu aux élèves sur leurs performances. Vous devez inclure l'utilisation de la TPL pour trouver le groupe de pression.
13. Enregistrer la plongée et la faire signer par l'Instructeur.

Plongée Libre Facultative

Les objectifs de la Plongée Libre Facultative sont:

1. Pratiquer les exercices de la plongée libre.
2. Permettre aux élèves de s'amuser et accroître leur confiance dans leur aptitude à la plongé libre.

   * Cette plongée n'est pas obligatoire pour l'obtention du brevet et peut être organisée et planifiée à votre entière discrétion. A votre discrétion, un assistant qualifié peut diriger cette plongée.

Sommaire

- **Exposé - Briefing**
- **Préparation du matériel**
- **S'équiper**
- **Vérification de l'équipement**
- **Mise à l'eau**
- **Vérification du lestage / flottabilité**
- **Nage en surface**
- **Canards et nage sous l'eau**
- **Purge du tuba**
- **„Balade-Exploration"**
- **Sortie**
- **Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée**

Performances requises:

Au cours de la Plongée Libre Facultative, sous la supervision d'un Instructeur, d'un Divemaster ou d'un Assistant-Instructeur, l'élève devra:

1. Ecouter et participer aux briefings et à la séance de planification de la plongée.
2. Avec un binôme, préparer, mettre et ajuster le matériel de plongée libre avec l'assistance minimale de l'Instructeur /personnel pédagogique.
3. Avec un binôme, vérifier les équipements respectifs.
4. Pratiquer une mise à l'eau de la manière déterminée pendant le briefing.
5. Régler le lestage de manière à ce que l'élève soit légèrement en flottabilité positive.
6. Pratiquer la nage en surface en utilisant le matériel de la plongée libre, en démontrant des techniques de descente et de remontée correctes.
7. Purger le tuba.
8. Sortir de l'eau comme déterminé pendant la planification de la plongée.

9. Assister au debriefing
10. Enregistrer la plongée et la faire signer.

Techniques Recommandées pour Atteindre les Performances Requises

1. Briefing et planification de la plongée. Impliquez les élèves dans la planification. Insistez sur le fait que cette séance va être une pause amusante et relaxante par rapport à la plongée scaphandre.
2. Assembler, ajuster, mettre et contrôler l'équipement. Faites équiper les binômes ensemble et faites-leur contrôler leurs équipements respectifs.
3. Mise à l'eau. Choisissez une mise à l'eau adaptée à l'environnement.
4. Contrôle de la flottabilité / lestage. Les plongeurs en apnée se lestent de la même façon que les plongeurs en scaphandre, mais le lestage nécessaire ne sera généralement pas le même qu'en utilisant le scaphandre. De plus, les plongeurs en apnée veulent souvent être légèrement en flottabilité positive, donc il est autorisé d'utiliser moins de plombs que requis pour „flotter au niveau des yeux avec un gilet vide en maintenant une respiration normale". Les élèves qui n'ont pas une flottabilité positive grâce à une combinaison, ont quand même besoin d'une flottabilité positive adéquate. Des bouées pour la plongée libre peuvent la-leur procurer.
5. Nage en surface, techniques de descente et de remontée. Faites nager les binômes ensemble, en maintenant le contact, en nageant la tête vers le bas et en utilisant leur tuba. Pendant le briefing, dites aux élèves de pratiquer leur „canard", de remonter correctement comme ils ont fait lors de la Plongée en Milieu Protégé, et d'utiliser la technique de „un en surface et un en bas", afin d'alterner les plongées des binômes. Normalement, vous pouvez évaluer la performance en regardant alternativement les équipes qui pratiquent la plongée libre.
6. Purge du tuba. Généralement, vous verrez chaque élève pratiquer la purge du tuba sans leur avoir spécialement demandé. Si nécessaire, demandez aux élèves de le pratiquer pour vous.
7. Sortie. Choisissez une sortie adaptée à l'environnement local.
8. Debriefing. Donnez un compte-rendu des performances des élèves, sur ce qu'ils ont vu et sur d'autres aspects de la plongée qui améliorent l'apprentissage.
9. Enregistrez la plongée et faites-la signer.

Appendice

Table des matières

Vidéo Open Water Diver - Table des Matières de la Vidéo
„Diving With The Wheel“ Plonger avec la Roue
Feuille d 'Exercices de la Vidéo „*Diving With The Wheel*“
Révisions des Connaissances
Résumé des Plongées de Formation du Cours PADI Open Water Diver
Cours Open Water Diver Questionnaires 1 à 4 - Feuille de Réponses
Feuille de reponses de l'examen final du cours Open Water Diver [70024F]
Feuille de reponses - Planification des plongées à Multiniveaux [70024F]
Dossier de Transfert et Attestation de Formation du Cours PADI Open Water Diver [10056F]
Attestation de Formation et Enseignement en Equipe
Déclaration du Scuba Diver [10062F]

La reproduction partielle de l'appendice, par les membres PADI dans le cadre d'une formation PADI, est autorisée, sauf pour la revente ou le profit personnel. Aucune autre reproduction de ce guide n'est autorisée sans l'accord écrit de PADI.

Vidéo Open Water Diver

Table des Matières de la Vidéo

La Vidéo PADI Open Water Diver est résumée dans la Table des Matières de la vidéo. Deux numéros apparaissent en bas à droite de votre écran de télévision - le premier numéro indique le module spécifique et le deuxième indique le sujet. Pour trouver un sujet spécifique, il suffit d'identifier le numéro approprié sur la table des matières, ensuite d'avancer ou de rembobiner la vidéo jusqu'au moment où le numéro apparaît.

Module Un

- Introduction 1:1
- Le Monde Sous-Marin 1:2
- Matériel de Plongée 1:3
- Le Système Binôme 1:4
- Présentation de la Formation en Milieu Protégé 1:5
  - Préparation du Matériel de Plongée 1:6
  - S'Equiper 1:7
  - Gonfler et Dégonfler le Stab 1:8
  - Première Respiration sous l'Eau 1:9
  - Purger le Détendeur 1:10
  - Récupérer le Détendeur 1:11
  - Vider le Masque 1:12
  - Utilisation des Palmes 1:13
  - Flottabilité Nulle en Surface 1:14
  - Descendre sous l'Eau 1:15
  - Remontée 1:16
  - Démontage du Matériel 1:17

Module Deux

- Adaptation au Monde Sous-Marin 2:1
- Respiration 2:2
- Matériel de Plongée 2:3
- Communication en Plongée 2:4
- Procédure en Binôme 2:5
- Présentation de la Formation en Milieu Protégé 2:6
  - Contrôle de Sécurité avant la Plongée 2:7
  - Mise à l'eau 2:8
  - Lestage Correct 2:9
  - Passages Tuba / Détendeur 2:10
  - Respiration et Purge du Tuba 2:11
  - Respiration sans le Masque 2:12
  - Replacer le Masque sous l'Eau 2:13
  - Soulagement de la Crampe 2:14
  - Remorquage du Plongeur Fatigué 2:15
  - Sortie du Grand Bain 2:16

Module Trois

- L'environnement de Plongée 3:1
- Planification de Plongée 3:2
- Procédures de Plongée depuis une Embarcation 3:3
  - Gestion d'un Problème 3:4
  - Présentation de la Formation en Milieu Protégé 3:5
  - Nager sans le Masque 3:6
  - Flottabilité Nulle sous l'Eau 3:7
  - Pivot sur les Palmes 3:8
  - Utilisation de la Source d'Air de Secours 3:9
  - Respiration sur un Détendeur en Débit Continu 3:10
  - Remontée d'Urgence Contrôlée 3:11
  - Exercices d'Ordre Général en Milieu Naturel 3:12
    - Comment Evaluer les Conditions de Plongée en Milieu Naturel 3:13
    - S'Equiper 3:14
    - Mises à l'Eau en Milieu Naturel 3:15
    - Palmer en Surface 3:16
    - Descendre en Pleine Eau 3:17
    - Sortie de l'Eau 3:18

Module Quatre

- Les Equipements de Plongée Accessoires 4:1
- La Santé en Plongée 4:2
- La Respiration de l'Air en Profondeur 4:3
- Introduction aux Tables de Plongée 4:4
- Présentation de la Formation en Milieu Protégé 4:5
  - Hyperventilation 4:6
  - Technique du Canard 4:7
  - Purge du Tuba par la Méthode de Déplacement 4:8
  - Mise à l'Eau en Bascule Arrière 4:9
  - Ludion 4:10
  - Respiration à Deux sur un Embout 4:11

Module Cinq

- Utilisation de la Table de Plongée Loisir lors de Circonstances Spéciales 5:1
- Les bases de la Navigation Sous-Marine au Compas 5:2
- Présentation de la Formation en Milieu Protégé 5:3
  - Enlever et Remettre la Ceinture de Plombs 5:4
  - Enlever et Remettre le Scaphandre 5:5
  - Exercice de Panne d'Air 5:6
- Présentation des Plongées en Milieu Naturel 5:7
- Les Cours PADI de la Formation Continue 5:8
- Révisions des Règles de Sécurité de Plongée 5:9

Utilisation de la Vidéo

Cette vidéo doit être utilisée avec le *Manuel* PADI *Open Water Diver*.

Si vous avez des problèmes avec les informations présentées:

- Rembobinez la vidéo et regardez de nouveau la section de la vidéo.
- Revoyez le sujet dans votre Manuel PADI Open Water Diver.
- Notez la question et demandez à votre Instructeur PADI.

Attention

N'essayez pas d'apprendre à plonger autrement que sous la supervision directe d'un instructeur certifié. Sinon vous risquez de vous exposer à des risques de blessures sérieuses. Cette vidéo, le Manuel PADI Open Water Diver et autres produits pédagogiques PADI sont destinés à être utilisés uniquement pour apprendre à plonger conjointement avec le cours Open Water Diver PADI enseigné par un Instructeur PADI certifié.

"Diving With The Wheel" Plonger avec la Roue

Façon d'Utiliser la Vidéo pendant les Cours de Plongée PADI

(Placez cette feuille dans vos notes de cours)

Quand utiliser la vidéo?

Cours Open Water Diver — pendant le Module 4. Commencez la vidéo au sujet "IV-A. Utilisation de la Roue" du "Guide de l'Instructeur du Cours Open Water Diver". Vous pouvez montrer l'entièreté de la vidéo dans le Module 4, ou vous pouvez réserver la partie sur la planification de plongée à multiniveaux pour le Module 5.

Cours de la Formation Continue — A n'importe quel moment durant lequel les tables de plongée sont revues.

Matériel Nécessaire pour l'Instructeur.

La Vidéo "Plongez avec la Roue", Vidéo, TV, Feuille d'Exercices de la Vidéo, la Roue Géante, le "Guide de l'Instructeur du Cours Open Water Diver".

Matériel Nécessaire pour l'Elève.

La Roue, Ardoise "Porteur de Données", Feuille d'Exercices de la Vidéo et un crayon.

Etape 1

"Diving with The Wheel"

Soyez à l'aise avec la vidéo - regardez la vidéo avant de l'utiliser pour la première fois en classe.

Etape 2

IMPORTANT: Lisez ceci aux élèves avant de leur faire voir la vidéo.

.

a.	Les cinq premières minutes de la vidéo sont un aperçu - écouter et regarder uniquement.
b.	Manipuler votre Roue UNIQUEMENT quand la vidéo est sur pause.
c.	Ecouter et regarder attentivement la vidéo.
d.	Poser des questions uniquement quand la vidéo est sur pause

Note: La vidéo commence par un aperçu du fonctionnement de la Roue. Cette partie est destinée à aider les élèves à se sentir à l'aise et à montrer que la Roue est facile à maîtriser. ***Ne permettez pas aux élèves de manipuler leur propre Roue pendant l'introduction - Faites-les regarder la vidéo.***

Etape 3

Enclencher la vidéo.

Etape 4

Question...

Mettre sur Pause quand une question apparaît sur l'écran.

Etape 5

Faire trouver la réponse par les élèves. Ceux-ci doivent utiliser ***leur*** Roue.

Etape 6

Réponse…

Enclencher de nouveau la vidéo - regarder la réponse et les explications. ***Rembobiner la vidéo ou revoyer verbalement la question si les élèves ont des difficultés.***

Etape 7

Regarder la partie suivante

Etape 8

Répéter les étapes 4-7

Mettre sur pause quand la question apparaît
Les élèves trouvent la réponse
Enclencher de nouveau la vidéo; Regarder la réponse
Regarder la partie suivante OU Revoyer de nouveau la question

Etape 9

Quand la vidéo est terminée, donner aux élèves les questions supplémentaires de la Feuille d'Exercices de la Vidéo.

Etape 10

Revoyer chaque question jusqu'à ce que toutes d'entre elles soient maîtrisées par chacun des élèves.

Etape 11

Encourager le travail individuel à la maison.
(Le Manuel d'Instructions d'Utilisation)

Etape 12

Evaluer la maîtrise de l'élève.
(Les documents d'évaluation suivant peuvent être utilisés pour confirmer et enregistrer la maîtrise de la Roue par l'élève: 1) Révisions des Connaissances du Module 4 du *Manuel de l'Open Water Diver;* 2) Les Questionnaires et Examens du Cours Modulaire; 3) L'Examen de Pré-Evaluation de l'Instructeur; 4) Questionnaire de Pré-Evaluation du Cours Standardisé de la Spécialité PADI - Plongée Profonde)

Matériel Pédagogique pour Vous Aider à Enseigner la Roue.

Matériel pour l'Elève:

1. Manuel Open Water Diver - avec la Roue
2. L'Encyclopédie de la Plongée Loisir

Matériel pour l'Instructeur:

1. Le Manuel de l'Instructeur PADI
2. Recreational Dive Planning…The Next Generation
3. Les Résumés de Cours de l'Instructeur pour les Spécialités
4. Les Questionnaires et Examens des Cours Modulaires

Aides Pédagogiques:

1. Les Diapos du Guide de Cours Modulaires
2. La Roue Géante
3. Le Porteur de Données Géant
4. La Vidéo " It's About Time"

Feuille d'Exercices de la Vidéo
"Diving With The Wheel"

Cette feuille d'exercices peut être reproduite par les Membres PADI pour une utilisation dans les cours PADI, mais pas pour la vente ou bénéfice personnel. Aucune autre reproduction n'est permise sans l'autorisation écrite de PADI.

Directions:

Regardez attentivement la vidéo - ne manipulez pas votre Roue jusqu'à ce que vous en soyez invité. Ce programme vous demandera périodiquement de mettre votre Vidéo sur pause et de répondre à des exercices en utilisant votre propre Roue. Les exercices de la vidéo sont reproduits sur cette feuille d'exercices. Pour chaque exercice, cochez la case correspondante à votre réponse; une fois que vous avez choisi votre réponse, enclenchez de nouveau la vidéo pour voir la réponse correcte. Si la réponse que vous aviez choisie était incorrecte, rembobinez la vidéo pour revoir de nouveau cette section. Assurez-vous que vous comprenez et trouvez la réponse pour chaque exercice avant de continuer vers la section suivante.

1. Vérifiez la Précision de votre Roue

Avant d'utiliser votre Roue, vérifiez toujours la précision des deux faces. Rappelez-vous que les points noirs doivent s'ajuster à l'intérieur du cercle sans toucher les bords. Si un point touche l'intérieur du cercle ou ne peut pas être placé à l'intérieur de celui-ci, la Roue n'est pas précise et ne doit pas être utilisée.

Les points en dehors du cercle	Les points ajustés à l'intérieur du cercle

ENCLENCHEZ DE NOUVEAU LE VIDEO

2. Planifiez une Plongée à Profondeur Unique.

Quelle est la limite de non-décompression (LND) pour une plongée à 10 mètres?

❑ a. 200 minutes ❑ c. 45 minutes
❑ b 140 minutes ❑ d. 219 minutes

Quelle est la limite de non-décompression (LND) pour une plongée à 20 mètres ?

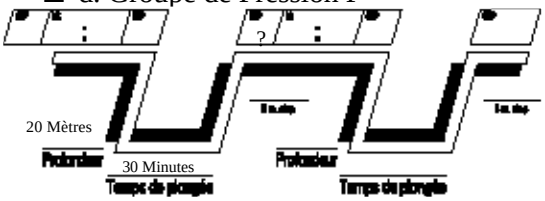
❑ a. 45 minutes ❑ c. 39 minutes
❑ b. 35 minutes ❑ d. 65 minutes

ENCLENCHEZ DE NOUVEAU LE VIDEO POUR LES REPONSES

3. Trouvez votre Groupe de Pression après une Plongée.

Quel est le Groupe de Pression après une plongée à 20 mètres pour 30 minutes?

❑ a. Groupe de Pression J
❑ b. Groupe de Pression L
❑ c. Groupe de Pression N
❑ d. Groupe de Pression P



ENCLENCHEZ DE NOUVEAU LE VIDEO POUR LES REPONSES

4. Trouvez votre Groupe de Pression après un Intervalle de Surface.

Vous et votre binôme terminent la plongée en groupe P. Quel est votre nouveau groupe de pression après un intervalle de surface de 49 minutes (:49)?

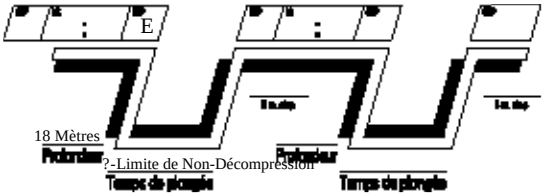
❑ a. Groupe de Pression F
❑ b. Groupe de Pression H
❑ c. Groupe de Pression C
❑ d. Groupe de Pression G

ENCLENCHEZ DE NOUVEAU LE VIDEO POUR LES REPONSES

5. Trouvez la Limite de non-Décompression (LND) pour une Plongée Successive.

Quelle est votre limite de non-décompression pour une plongée successive à 18 mètres pour un plongeur en groupe de pression E?

❑ a. 37 minutes ❑ c. 38 minutes
❑ b 28 minutes ❑ d. 40 minutes

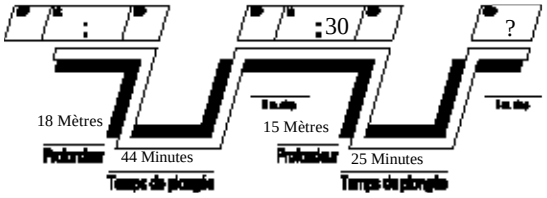


ENCLENCHEZ DE NOUVEAU LE VIDEO POUR LES REPONSES

6. Trouvez votre Groupe de Pression à la Fin d'une Plongée Successive.

Vous planifiez une série de deux plongées. La première est à une profondeur de 18 mètres pour 44 minutes. Après un intervalle de 30 minutes (:30), vous planifiez de retourner à 15 mètres pendant 25 minutes. Quel sera votre groupe de pression à la fin de la deuxième plongée ?

- ❑ a. Groupe de Pression Q
- ❑ b. Groupe de Pression S
- ❑ c. Groupe de Pression U
- ❑ d. Groupe de Pression W

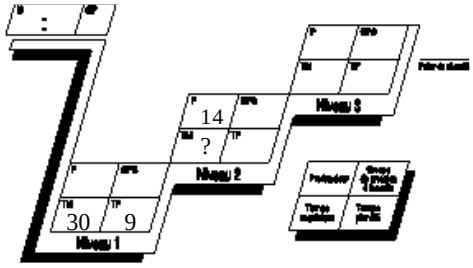


ENCLENCHEZ DE NOUVEAU LE VIDEO POUR LES REPONSES

7. Planifiez des Plongées à Multiniveaux

Vous planifiez une plongée à multiniveaux en commençant à une profondeur de 30 mètres. Vous Planifiez de rester 9 minutes à 30 mètres, puis vous remontez à 14 mètres. Quelle sera votre nouvelle limite de non-décompression à 14 mètres?

- ❑ a. 74 minutes
- ❑ b 49 minutes
- ❑ c. 30 minutes
- ❑ d. 63 minutes



ENCLENCHEZ DE NOUVEAU LE VIDEO POUR LES REPONSES

Quand Vous avez Terminé de Regarder la Vidéo "Diving With The Wheel"…

Maintenant il est temps de voir si vous pouvez résoudre des exercices par vous-même. Ces exemples vous donnent plus de pratique à l'utilisation de la Roue, et vous permet de vérifier que vous l'utilisez correctement. Avec un crayon, utilisez le Porteur de Donnée fourni avec la Roue qui aide à visualiser chaque exercice. Les réponses vous sont données pour que vous puissiez vérifier votre travail.

Assurez-vous que vous pouvez trouver la solution correcte à chaque exercice avant d'utiliser la Roue en plongée. Si vous êtes incapable de trouver la réponse correcte, demandez de l'aide à un instructeur de plongée certifié avant d'utiliser la Roue pour planifier et plonger réellement en milieu naturel.

1. Quelle est la limite de non-décompression (LND) pour une plongée à 8 mètres?
   - ❑ a. 180 minutes
   - ❑ b 219 minutes
   - ❑ c. 210 minutes
   - ❑ d. 200 minutes

2. Quel est le Groupe de Pression après une plongée à 17 mètres pour 24 minutes?
   - ❑ a. Groupe de Pression J
   - ❑ b. Groupe de Pression I
   - ❑ c. Groupe de Pression M
   - ❑ d. Groupe de Pression O

3. Vous et votre binôme terminent la plongée en groupe G. Quel est votre nouveau groupe de pression après un intervalle de surface de 1 heure et 30 minutes (1:30)?
   - ❑ a. Groupe de Pression A
   - ❑ b. Groupe de Pression B
   - ❑ c. Groupe de Pression C
   - ❑ d. Groupe de Pression D

4. Après votre intervalle de surface, vous êtes en groupe de pression E. Vous voulez planifier une autre plongée à 18 mètres. Quelle sera votre limite de non-décompression pour cette plongée?
   - ❑ a. 32 minutes
   - ❑ b 35 minutes
   - ❑ c. 38 minutes
   - ❑ d. 40 minutes

5. Vous planifiez une série de deux plongées. La première est à une profondeur de 18 mètres pour 40 minutes. Après un intervalle de 56 minutes (:56), vous planifiez de retourner à 18 mètres. Quelle sera votre limite de non-décompression pour cette deuxième plongée?
   - ❑ a. 30 minutes
   - ❑ b 36 minutes
   - ❑ c. 38 minutes
   - ❑ d. 42 minutes.

6. Vous planifiez une série de trois plongées. La première est à une profondeur de 18 mètres pour 44 minutes. Après un intervalle de 30 minutes (:30), vous planifiez de retourner à 15 mètres pendant 25 minutes. Vous planifiez ensuite un intervalle de surface de 48 minutes (:48) suivi par une plongée à 12 mètres pendant 25 minutes. Quel sera votre groupe de pression à la fin de la troisième plongée?
   - ❑ a. Groupe de Pression Q
   - ❑ b. Groupe de Pression S
   - ❑ c. Groupe de Pression U
   - ❑ d. Groupe de Pression W

7. Vous planifiez une plongée à multiniveaux en commençant à une profondeur de 30 mètres. Vous planifiez de rester 9 minutes à 30 mètres, puis vous remontez à 14 mètres pendant 30 minutes.
   - ❑ a. Suivant les cases jaunes de multiniveaux, vous pouvez commencer une plongée multiniveaux à 30 mètres, puis remonter à 14 mètres?
     - ❑ Oui
     - ❑ Non
   - ❑ b. Quel est le groupe de pression après 9 minutes à 30 mètres
     - ❑ Groupe de Pression A
     - ❑ Groupe de Pression E
     - ❑ Groupe de Pression F
     - ❑ Groupe de Pression H
   - ❑ c. Quelle est la nouvelle limite de non-décompression pour le niveau suivant (14 mètres)?
     - ❑ 65 minutes
     - ❑ 72 minutes
     - ❑ 63 minutes
     - ❑ 74 minutes.

8. Vous planifiez une plongée à multiniveaux en commençant à une profondeur de 35 mètres. Vous planifiez de rester 10 minutes à 35 mètres, puis de remonter à 18 mètres pour 15 minutes, ensuite de remonter à 10 mètres pour 30 minutes. Quel sera votre groupe de pression quand vous arriverez en surface?
   - ❑ a. Groupe de Pression S
   - ❑ b. Groupe de Pression T
   - ❑ c. Groupe de Pression U
   - ❑ d. Groupe de Pression V

Réponses

1. b. 219 minutes
2. b. Groupe de Pression I
3. b. Groupe de Pression B
4. c. 38 minutes
5. b. 36 minutes
6. c. Groupe de Pression U
7. a. Oui
   b. Groupe de Pression E
   c. 63 minutes
8. b. Groupe de Pression T

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances — Module Un

Répondez aux questions suivantes et apportez votre Révision des Connaissances à la prochaine séance de formation.

1. Vrai ou faux. Un objet est en flottabilité nulle quand le poids du volume d'eau qu'il déplace est inférieur à son propre poids.

   Faux

2. Expliquez pourquoi le contrôle de la flottabilité, en surface et en immersion, est un des exercices les plus importants que vous deviez maîtriser.

   En surface: ***Pour conserver son énergie quand on se repose ou nage en surface.***

   En immersion: ***Pour rester au-dessus du fond et éviter de racler ou endommager la vie aquatique délicate.***

3. Remplissez les espaces laissés en blanc avec les mots qui conviennent: eau douce ou eau de mer.

   "Un même objet aura une flottabilité positive plus importante en ***eau salée*** qu'en ***eau douce.***"

4. Vrai ou faux. "Du fait que l'eau est beaucoup plus dense que l'air, la variation de pression pour une distance donnée de remontée ou de descente est nettement plus grande dans l'eau que dans l'air".

   Vrai

5. Complétez les cases restées vides dans le tableau suivant et concernant un sac souple obturé, rempli d'air à la pression atmosphérique.

Profondeur	Pression	Volume	Densité
0 m	1 bar	1	x 1
10 m	***2 bar***	½	***x 2***
30 m	***4 bar***	¼	***x 4***
40 m	5 bar	***1/5***	x 5

6. Entourez d'un cercle la lettre définissant le mieux un *"Squeeze"* (compression).
   a. Une situation entraînant gêne puis douleur, quand la pression extérieure est inférieure à la pression intérieure d'une cavité naturelle du corps remplie d'air.
   b. Une situation entraînant gêne puis douleur, quand la pression extérieure est supérieure à la pression intérieure d'une cavité naturelle du corps remplie d'air. **b**

7. Cochez chacune des définitions décrivant une technique utilisée pour équilibrer les espaces aériens pendant la descente:
   ☑ **a.** Se pincer le nez et essayer de souffler gentiment à travers les fosses nasales.
   ☑ **b.** Déglutir, et remuer la mâchoire d'un côté et de l'autre.
   ☑ **c.** Se pincer le nez et essayer de souffler gentiment à travers les fosses nasales en déglutissant et en remuant la mâchoire d'un côté et de l'autre.

8. Déterminez la fréquence suivant laquelle vous devez équilibrer vos espaces aériens pendant la descente.

   Tous les mètres, avant de ressentir une gêne.

9. Vrai ou faux. "Si vous ressentez une gêne au niveau des oreilles pendant la descente, continuez à descendre jusqu'à ce que la gêne disparaisse."

   Faux

10. Définissez la règle la plus importante en plongée scaphandre.

    Respirer continuellement et ne jamais bloquer sa respiration.

11. Entourez la lettre définissant le mieux un blocage inversé.

    (a) Une situation intervenant quand l'air qui se détend ne peut s'échapper d'une cavité aérienne du corps pendant la remontée, provoquant gêne et douleur.

    b. Une situation intervenant quand l'air qui se détend s'échappe d'une cavité aérienne du corps pendant la remontée, provoquant gêne et douleur.

12. Décrivez la conduite à tenir si vous ressentez une gêne à la remontée due à l'air qui se détend, que ce soit au niveau des oreilles, des sinus, de l'estomac, des intestins, ou des dents.

    Ralentir ou arrêter la remontée, descendre d'un mètre et laisser l'air bloqué s'échapper des cavités.

13. Dans le cas de la plongée scaphandre, pourquoi le masque doit-il enfermer le nez?

    Pour expirer de l'air dedans pour l'équilibrer.

14. Expliquez la meilleure façon d'empêcher l'eau de pénétrer dans la bouteille.

    Ne jamais vider complètement la bouteille.

15. Cochez la réponse correcte. La caractéristique la plus importante pour le choix d'un détendeur est:

    ❑ a. La couleur
    ❑ b. Le nombre de flexibles qu'il comporte
    ☑ **c.** Le confort respiratoire
    ❑ d. La taille

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances — Module Deux

Répondez aux questions suivantes et apportez votre Révision des Connaissances à la prochaine séance de formation.

1. Choisissez une réponse. "Sous l'eau, les objets apparaissent 25 pour-cent ____et / ou _____."
   ❑ a. plus petits, plus éloignés ☑ **b.** plus grands, plus rapprochés

2. Choisissez une réponse. Du fait de sa vitesse de propagation quatre fois plus rapide dans l'eau que dans l'air, il vous sera difficile de déterminer l'origine _____sous l'eau.
   ❑ a. de la lumière ☑ **b.** du son

3. Remplissez l'espace blanc avec les mots qui conviennent: plus vite ou plus lentement
   "L'eau refroidit votre corps par conduction ***plus vite*** que l'air."

4. Décrivez ce que vous devez faire si vous commencez à frissonner continuellement en immersion.
   Sortir de l'eau, se sécher et essayer de se réchauffer.

5. Choisissez parmi les propositions suivantes, les procédures que vous pouvez suivre pour compenser la résistance accrue de l'eau pendant la plongée:
   ☑ **a.** Assurez-vous que vous et votre équipement sont hydrodynamiques.
   ☑ **b**. Evitez les mouvements rapides et désordonnés.
   ☑ **c.** Déplacez-vous de façon lente et constante.
   ☑ **d.** Restez calme.

6. Cochez la proposition qui décrit le mieux la façon correcte de respirer en plongée.
   ❑ a. Régulièrement, rapide et superficielle ☑ **b.** Régulièrement, lente et profonde

7. C'est facile d'éviter l'essoufflement en plongée. Cochez parmi les propositions ci-dessous les mesures préventives appropriées.
   ☑ **a.** Déplacez-vous lentement et évitez tout effort physique prolongé.
   ❑ b. Utilisez vos bras plutôt que vos jambes pour la propulsion en immersion.
   ☑ **c.** Connaissez vos limites sur le plan physique.

8. Expliquez ce qu'il faut faire si vous êtes essoufflé en plongée.
   a. En immersion:
   Arrêter toutes activités, respirer profondément et se reposer. Se tenir à un objet fixe si possible.
   b. A la surface:
   Etablir une flottabilité positive et arrêter de bouger. Se reposer et reprendre sa respiration. Après avoir récupéré, se déplacer lentement à son rythme.

9. Cochez chaque proposition décrivant une technique utilisée pour garder le contrôle des voies aériennes.
   ☑ **a**. Utilisez votre langue comme protection en la plaçant sur le palais de votre bouche
   ☑ **b.** Inspirez lentement
   ❑ c. Evitez les mouvements rapides et désordonnés
   ☑ **d.** Inspirez avec précaution

10. Expliquer pourquoi il est important de porter une cagoule qui ne serre pas trop.

    Une cagoule trop serrée peut faire varier le rythme cardiaque à cause de la compression des artères carotides.

11. Cochez la case de la réponse correcte. La caractéristique essentielle de tout système de lestage est:
    - ❑ a. La taille et la forme des plombs.
    - ❑ b. La facilité de réglage.
    - ☑ **c.** Un système de largage rapide.

12. Choisissez une réponse. Une source d'air de secours doit être _____ de manière à pouvoir être rapidement et facilement reconnue par un plongeur en panne d'air.

    ❑ a. retenue sous la ceinture de lest ☑ **b**. marquée de façon voyante

13. Indiquez ou vous devez fixer la source d'air de secours sur vous.

    Dans le triangle formé par la bouche et le bas de la cage thoracique

14. Vrai ou faux. Un couteau de plongée s'utilise comme un outil (pour mesurer, faire levier, couper avec sa lame, et marteler avec le manche), mais n'est pas prévu pour être utilisé comme arme, ni ne devrait jamais l'être.

    Vrai

15. Indiquez quelle est la signification du signe de plongée illustré ici.

    ❑ a. 0K? 0K. ☑ **b.** Détresse, au secours ❑ c. Suis en panne d'air

16. Expliquez comment vérifier un lestage correct.

    Vous devez flotter au niveau des yeux, avec un Stab vide et en maintenant une respiration normale.

17. Citez et décrivez les étapes du contrôle de sécurité avant la plongée et expliquez quand vous devez utiliser ce contrôle.

    D.L.B.A.G. — D = Direct Système, L = Lestage, B = Boucles à largage rapide, A = Air, G = Go, OK.
    Le D.L.B.A.G. doit être fait avant chaque plongée.

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances — Module Trois

Répondez aux questions suivantes et apportez votre Révision des Connaissances à la prochaine séance de formation.

1. Il y a plusieurs facteurs qui influent la visibilité sous l'eau. Cochez les bonnes réponses
   - ☑ **a.** La météo
   - ☑ **b.** Le mouvement de la masse d'eau
   - ❑ c. La pression ambiante
   - ☑ **d.** Les particules en suspension

2. Vrai ou faux. „Pour éviter les problèmes associés à la plongée dans une eau limpide, utilisez un profondimètre précis, consultez-le fréquemment, de plus il est recommandé d'utiliser un bout pour les descentes et les remontées".

   Vrai

3. Expliquez ce que vous devez faire si vous vous trouvez dans un courant de surface.

   Nager perpendiculairement au courant ou établir sa flottabilité, demander et attendre de l'aide.

4. Vrai ou faux. " Il vous sera plus facile de nager à contre-courant d'un courant modéré en suivant le fond, où le courant est généralement plus faible qu'en surface".

   Vrai

5. Cochez une réponse. S'il y a du courant, vous devez en règle générale commencer votre plongée:
   ❑ a. Dans le sens du courant. ❑ b. En travers du courant. ☑ **c.** A contre-courant

6. Cochez une réponse. Presque toutes les blessures causées par la vie aquatique sont provoquées par une réaction _____de la part de l'animal.
   ❑ a. imprévisible ❑ b. non provoquée ☑ **c.** défensive

7. Décrivez la conduite à tenir si vous apercevez un animal agressif en immersion.

   Rester calme et ne plus bouger au fond et observer ce qu'il fait. Quitter calmement la zone en suivant le fond puis sortir de l'eau.

8. Vrai ou faux. "Pour votre sécurité et votre plaisir, quand vous plongez dans un nouveau site, ou que vous abordez une plongée d'un nouveau genre, assurez-vous d'obtenir les informations et descriptions correctes".

   Vrai

9. Un courant d'arrachement se reconnaît à une ligne d'eau trouble, couverte d'écume, se déplaçant rapidement _____
   ❑ a. vers le rivage ☑ **b**. vers la mer ❑ c. parallèlement à la côte

10. Définissez trois manières d'empêcher ou de maîtriser la plupart des incidents de plongée qui se produisent en surface.
    1. ***Plonger dans les limites de ses capacités***
    2. ***Se relaxer quand on plonge***
    3. ***Maintenir une flottabilité positive dès que l'on est en surface***

11. Vrai ou faux. "La première étape d'assistance à un autre plongeur en difficulté en surface est de lui parler, de lui prodiguer des encouragements, et de le persuader de se détendre".

    Faux

12. Classez par ordre de priorité de 1 à 5, les cinq procédures en cas de peu ou pas d'air

    5 Remontée d'urgence en flottabilité positive

    3 Remontée d'urgence contrôlée

    1 Remontée normale

    4 Respiration à deux sur un embout

    2 Remontée sur source d'air de secours

13. Cochez une réponse. Si vous vous emmêlez sous l'eau, vous devez:

    ❑ a. Vous contorsionner pour vous libérer.

    ☑ **b.** Arrêter, réfléchir puis travailler à vous libérer avec lenteur et calme.

14. Vrai ou faux. "En présence d'un plongeur inconscient, votre principale préoccupation est de le sortir de l'eau".

    Faux

15. Vrai ou faux. Une fois qu'on a sorti un plongeur inconscient qui respire de l'eau, il faut lui administrer de l'oxygène s'il est disponible.

    Vrai

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances — Module Quatre

Répondez aux questions suivantes et apportez votre Révision des Connaissances à la prochaine séance de formation.

1. Un carnet de plongée détaillé constitue le document justificatif de l'expérience du plongeur et est demandé dans la plupart des cas de figure.
   - ☑ **a.** En vue d'une formation complémentaire en plongée.
   - ❑ b. Par les magasins de plongées, à l'occasion d'achat de matériel.
   - ☑ **c.** Lorsqu'on fait de la plongée en station balnéaire, ou à bord de bateaux de plongée.

2. Expliquez comment éviter les problèmes liés à l'air contaminé.

   Remplir les bouteilles avec de l'air pur, sec, filtré provenant d'une station de gonflage agréée.

3. Déterminez les deux manières pour éviter les problèmes avec l'oxygène.
   a. ***Ne jamais remplir les bouteilles avec de l'oxygène pur.***
   b. ***Ne pas utiliser de l'air enrichi ou une bouteille identifiée pour l'air enrichi à moins d'être correctement entraîné à la plongée Nitrox.***

4. Cochez chacun des symptômes propres à la narcose à l'azote:
   - ☑ **a.** Altération de la coordination.
   - ☑ **b**. Comportement insensé.
   - ❑ c. Douleurs dans les articulations et les membres.

5. Cochez une réponse. Pour éviter la narcose à l'azote:
   - ❑ a. Faites des respirations intermittentes.
   - ❑ b. Equilibrez les espaces aériens tôt et régulièrement.
   - ☑ **c.** Evitez les plongées profondes.

6. Cochez les symptômes pouvant être imputés à l'accident de décompression:
   - ❑ a. Comportement insensé
   - ☑ **b**. Fourmillements modérés.
   - ❑ c. Lèvres de coloration rouge vif.
   - ☑ **d**. Faiblesse et fatigue persistantes.

7. Définissez la procédure de premiers soins à appliquer à une victime de la maladie de décompression.

   Fournir à la victime une surveillance médicale. Prévenir / traiter l'état de choc, donner de l'oxygène, et si nécessaire pratiquer une ranimation cardio-pulmonaire. Mettre le plongeur en position latérale de sécurité.

8. Vrai ou faux Quand vous utilisez l'une ou l'autre version des Tables pour la Plongée Loisir, ou un ordinateur de plongée, vous devez remonter à une vitesse qui ne dépasse pas 18 mètres/minute.

   Vrai

9. Placez les lettres qui conviennent dans les espaces blancs.

   a Profondeur maximum pour les plongeurs Open Water Diver

   c Profondeur maximum pour les plongeurs ayant une formation et une expérience d'un niveau supérieur à celui de l'Open Water Diver.

   b Profondeur maximum pour les plongeurs bénéficiant de la formation de Deep Diver.

   a. 18 mètres b. 40 mètres c. 30 mètres

10. D'après les Tables pour la Plongée Loisir, la limite de non-décompression pour 18 mètres est:

    56 - minutes

11. Quel est votre groupe de pression après une plongée de 24 minutes à 12 mètres?

    D - Groupe de Pression

12. Après une plongée, votre groupe de pression est K. Quel sera votre nouveau groupe de pression après un intervalle de surface de 34 minutes?

    F - Groupe de Pression

13. Un plongeur en groupe de pression G a l'intention de plonger à 17 mètres. Quel est le temps de plongée maximum autorisé, d'après les Tables pour la Plongée Loisir?

    34 minutes Temps de plongée maximum autorisé

14. Indiquez le groupe de pression final à l'issue de la série de plongées suivantes.
    Première plongée: 16 mètres pour 23 minutes; intervalle de surface 1:30.
    Deuxième plongée: 10 mètres pour 46 minutes.

    M - Groupe de Pression Final

15. Indiquez le groupe de pression final lorsqu'on fait surface à l'issue de la série de plongées suivantes.
    Première plongée: 18 mètres pour 15 minutes; intervalle de surface 1:00.
    Deuxième plongée: 12 mètres pour 30 minutes.

    K - Groupe de Pression Final

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances — Module Cinq

Répondez aux questions suivantes et apportez votre Révision des Connaissances à la prochaine séance de formation.
(Répondez à toutes les questions quel que soit le modèle de Table de Plongée Loisir que vous utilisez - La Roue, ou la version table.)

1. Décrivez les trois situations où il est recommandé de faire un palier de sécurité
   a. ***Pour une plongée à une profondeur égale ou supérieure à 30 mètres.***
   b. ***Quand le groupe de pression en fin de plongée est à trois groupes de pression de la limite de non-décompression.***
   c. ***Pour une plongée atteignant une des limites de la Table de Plongée Loisir.***

2. Cochez une réponse. "Si vous dépassez par inadvertance la limite de non-décompression, ou la limite ajustée de non-décompression, de 5 minutes maximums, vous devez remonter lentement à une vitesse n'excédant pas 18 mètres/minute jusqu'à la profondeur de 5 mètres, et y rester durant _____ minutes avant de faire surface. Une fois revenu en surface, ne replongez pas pendant au moins _____ heures".
   ☑ **a.** 8 minutes, 6 heures ❑ b. 15 minutes, 24 heures

3. Donnez l'altitude au-dessus de laquelle les Tables de Plongée Loisir ne peuvent plus être utilisées, à moins de se conformer à des procédures spéciales.
   300 mètres

4. Vrai ou Faux. "Pour être raisonnablement assuré de ne pas avoir les symptômes de l'accident de décompression quand on prend l'avion d'une ligne commerciale après la plongée, il faut attendre 12 heures."
   Vrai

5. Expliquez la procédure à suivre quand vous prévoyez une plongée en eau froide ou dans des conditions éprouvantes, en vous servant des Tables de Plongée Loisir.
   Planifier la plongée comme si la profondeur était 4 mètres de plus que ce qu'elle n'est en réalité.

6. Quel est l'intervalle de surface minimum à observer entre une plongée de 40 minutes à 18 mètres suivie d'une plongée de 60 minutes à 14 mètres?
   Intervalle de Surface Minimum: 0:28 (Table) 0:29 (Roue)

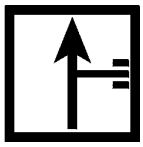
7. Quel est l'intervalle de surface minimum à observer entre une plongée de 29 minutes à 20 mètres suivie d'une plongée de 39 minutes à 14 mètres?
   Intervalle de Surface Minimum: 0:00

8. Si l'on se réfère au cap du compas illustré sur la Figure 1, laquelle des trois figures suivantes indique le trajet retour?

Figure 1

A

B



C

Le cap retour est illustré par la figure portant la lettre ***B***

9. Quel est le but du Système PADI de formation continue?

   Les cours de formation continue vous permettent, en sécurité et en confiance, de:

   1. ***Participer à de nombreuses activités de plongée amusantes et spécialisées, telles que, la plongée de nuit, la plongée sur épave, la plongée à des profondeurs supérieures, prendre des photos sous l'eau et plus.***
   2. ***Plonger dans des conditions moins idéales que celles pour lesquelles vous êtes qualifiés en tant que Open Water Diver.***
   3. ***Plonger dans une plus large variété d'environnement aquatique.***

10. Quels sont les bénéfices des programmes Adventure Dive et Advanced Open Water?
    1. ***Découvrir des nouvelles activités sous-marines passionnantes.***
    2. ***Une expérience supplémentaire sous supervision.***
    3. ***Gagner de la confiance en soi.***
    4. ***Apprendre de nouveaux exercices de plongée.***
    5. ***Avoir la chance de visiter des sites de plongée différents.***

11. Citez le but du programme PADI Discover Local Diving:

    Procurer une seule expérience supervisée en milieu naturel, pour un nouvel endroit de plongée.

12. Quand devez-vous envisager de suivre le PADI Scuba Review ?

    Si je reste plusieurs mois ou plus longtemps sans plonger.

13. Quel est la relation entre les plongées Adventure Dives, les plongées du cours Advanced Open Water Diver, et celles du cours Specialty Diver.

    Les plongées Adventure Dives peuvent être créditées pour le cours Advanced Open Water Diver et / ou le cours correspondant de Specialty Diver.

Résumé des Plongées de Formation du Cours PADI Open Water Diver

Plongée en Milieu Naturel Un

Exposé - Briefing
Préparation de l'équipement
Capeler et ajuster l'équipement
Vérification de sécurité avant la plongée
Mise à l'eau
Vérification du lestage / flottabilité
Descente contrôlée (max. 12 m)
Exploration sous-marine
Remontée
Sortie
Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée

Plongée en Milieu Naturel Deux

Exposé - Briefing
Préparation de l'équipement
Capeler et ajuster l'équipement
Vérification de sécurité avant la plongée
Mise à l'eau
Vérification du lestage / flottabilité
(Soulagement d'une crampe pour soi et pour le binôme) *
(25 mètres remorquage du plongeur fatigué) *
(Echange tuba / détendeur) *
Descente contrôlée (max. 12 m)
Contrôle de flottabilité - Pivot sur les palmes, au Direct Système
Vidage partiel et complet du masque
Récupération et purge du détendeur
Utilisation de la source d'air de secours en stationnaire et en remontée assistée
Exploration sous-marine et contrôle de flottabilité
Remontée
(Enlever le lestage en surface) *
Sortie
Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée

Plongée en Milieu Naturel Trois

Exposé - Briefing
Préparation de l'équipement
Capeler et ajuster l'équipement
Vérification de sécurité avant la plongée
Mise à l'eau
Vérification du lestage / flottabilité
(50 mètres nage en surface en ligne droite au compas) *
Descente libre avec référence de 6 - 9 mètres (profondeur maximale de plongée 18 mètres)
Contrôle de flottabilité - flottabilité nulle au fond, pivot sur les palmes, gonflage à la bouche
Vidage complet du masque (R.U.C.) *
Echange d'embout - en statique et remontée à partir de 6 - 9 mètres (facultatif)
Exploration sous-marine
Remontée
(Enlever et replacer le système de lestage en surface) *
(Enlever et replacer le scaphandre en surface) *
Sortie
Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée

Plongée en Milieu Naturel Quatre

Exposé - Briefing
Préparation de l'équipement
Capeler et ajuster l'équipement
Vérification de sécurité avant la plongée
Mise à l'eau
Vérification du lestage / flottabilité
Descente libre sans référence à une profondeur maximale de 18 mètres
Contrôle de flottabilité - Ludion
Enlever, remettre et vider le masque
(Navigation sous-marine au compas) *
Exploration sous-marine
Remontée
Sortie
Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée

Plongée Libre Facultative

Exposé - Briefing
Préparation du matériel
S'équiper
Vérification de l'équipement
Mise à l'eau
Vérification du lestage / flottabilité
Nage en surface
Canards et nage sous l'eau
Purge du tuba par déplacement
Exploration sous-marine
Sortie
Compte-rendu (Debriefing) et enregistrement de la plongée

* *Exercices Flexibles - les séquences recommandées sont décrites ci-dessus, mais peuvent être réalisées dans les plongées en Milieu Naturel Deux, Trois ou Quatre à la discrétion de l'instructeur et en fonction de la logistique. Pour plus de détails, voir page 3-7 de ce guide.*

Nom _____ Date _____

Cours Open Water Diver Questionnaires 1 à 4 - Feuille de Réponses

Instructions: Une fois que vous avez choisi votre réponse, veuillez remplir COMPLÈTEMENT la case ☐ située sous la lettre qui correspond à votre réponse. Si vous changez d'avis, veuillez soit effacer votre réponse, soit la barrer d'un **X**, et remplir la case qui correspond à votre nouveau choix

Quiz 1 A ☐ B ☐

1.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
2.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
3.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
4.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
5.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
6.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
7.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
8.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
9.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
10.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐

DÉCLARATION DE L'ÉLÈVE:
Les questions auxquelles j'avais mal répondu m'ont été expliquées et je les ai bien comprises.

_____
Signature de l'élève

Date: _____
jour / mois / an

Quiz 2 A ☐ B ☐

1.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
2.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
3.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
4.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
5.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
6.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
7.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
8.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
9.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
10.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐

DÉCLARATION DE L'ÉLÈVE:
Les questions auxquelles j'avais mal répondu m'ont été expliquées et je les ai bien comprises.

_____
Signature de l'élève

Date: _____
jour / mois / an

Quiz 3 A ☐ B ☐

1.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
2.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
3.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
4.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
5.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
6.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
7.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
8.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐

9. Veuillez placer les options dans l'ordre correct.

___ ___ 6 ___ ___ ___

10.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐

DÉCLARATION DE L'ÉLÈVE:
Les questions auxquelles j'avais mal répondu m'ont été expliquées et je les ai bien comprises.

_____
Signature de l'élève

Date: _____
jour / mois / an

Quiz 4 A ☐ B ☐

1.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
2.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
3.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
4.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
5.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
6.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
7.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
8.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
9.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐
10.	A ☐	B ☐	C ☐	D ☐

DÉCLARATION DE L'ÉLÈVE:
Les questions auxquelles j'avais mal répondu m'ont été expliquées et je les ai bien comprises.

_____
Signature de l'élève

Date: _____
jour / mois / an

Product No. 70024F (Rev. 09/02) Ver. 3.0 UTILISER EXCLUSIVEMENT AVEC LES QUESTIONNAIRES ET EXAMENS OPEN WATER SÉRIES VERSION 3.0 / 3.1 © International PADI, Inc. 2002, PADI Europe 2004

Nom _____ Date _____

Feuille de reponses de l'examen final du cours Open Water Diver

Instructions: Une fois que vous avez choisi votre réponse, veuillez remplir COMPLÈTEMENT la case ☐ située sous la lettre qui correspond à votre réponse. Si vous changez d'avis, veuillez soit effacer votre réponse, soit la barrer d'un **X**, et remplir la case qui correspond à votre nouveau choix.

Exam **A ☐ B ☐**

1. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
2. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
3. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
4. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
5. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
6. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
7. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
8. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
9. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
10. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
11. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
12. Identifiez chaque partie du détendeur.
    Numéro _____
    Numéro _____
    Numéro _____
    Numéro _____
    Numéro _____
    Numéro 6 (exemple)
13. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
14. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
15. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
16. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
17. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
18. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
19. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
20. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
21. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
22. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
23. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
24. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
25. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
26. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
27. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
28. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
29. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
30. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
31. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
32. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
33. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
34. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
35. Placez les options dans l'ordre correct.
    Numéro _____
    Numéro _____
    Numéro 6 (exemple)
    Numéro _____
    Numéro _____
    Numéro _____
36. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
37. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
38. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
39. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
40. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
41. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
42. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
43. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
44. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
45. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
46. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
47. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
48. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
49. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐
50. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

DÉCLARATION DE L'ÉLÈVE: Les questions auxquelles j'avais mal répondu m'ont été expliquées et je les ai bien comprises. _____ Date _____
Signature de l'élève jour / mois / an

Product No. 70024F (Rev. 09/02) Ver. 3.0
© International PADI, Inc. 2002, PADI Europe 2004

Nom _____ Date _____

Feuille de reponses - Planification des plongées à Multiniveaux

Instructions: Une fois que vous avez choisi votre réponse, veuillez remplir COMPLÈTEMENT la case ☐ située sous la lettre qui correspond à votre réponse. Si vous changez d'avis, veuillez soit effacer votre réponse, soit la barrer d'un **X**, et remplir la case qui correspond à votre nouveau choix.

1. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

2.1. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

2.2. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

2.3. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

2.4. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

2.5. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

3. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

4. A ☐ B ☐ C ☐ D ☐

DÉCLARATION DE L'ÉLÈVE:
Les questions auxquelles j'avais mal répondu m'ont été expliquées et je les ai bien comprises.

_____
Signature de l'élève

Date: _____
jour / mois / an

Product No. 70024F (Rev. 09/02) Ver. 3.0
© International PADI, Inc. 2002, PADI Europe 2004

Dossier de Transfert et Attestation de Formation du Cours PADI Open Water Diver

Nom de l'Elève _____ Date de Naissance _____ (Jour/Mois/An)

Adresse _____ Sexe ❑ M ❑ F

Code Postal _____ Ville _____

Pays _____

Tél. P. _____ Tél. B. _____

Fax _____ E-mail _____

Tous les Instructeurs PADI qui paraphent ce document doivent remplir les informations ci-dessous.

PADI Instructor _____ Signature _____

PADI N° _____ Dive Center/Resort N° _____ Date _____ (Jour/Mois/An)

Téléphone _____ Fax _____

E-mail _____

PADI Instructor _____ Signature _____

PADI N° _____ Dive Center/Resort N° _____ Date _____ (Jour/Mois/An)

Téléphone _____ Fax _____

E-mail _____

Note: Joignez une feuille supplémentaire pour les informations d'autres Instructeurs PADI si nécessaire.

Quand vous transférez un PADI Scuba Diver / élève Open Water Diver:

a. Remplissez les informations concernant le plongeur et l'Instructeur PADI, remplissez également les parties correspondantes à la formation réalisée.
b. Joignez une copie de la Déclaration Médicale PADI de l'élève à ce formulaire.
c. Prévenez le plongeur au sujet de la photo nécessaire au traitement de la carte de certification.
d. Encouragez le plongeur à terminer sa formation le plus tôt possible. Prévenez l'élève que ce formulaire n'est valable qu'un an après la date de réalisation du dernier module.

A. Plongées en Milieu Protégé

	Date de Réalisation Jour/Mois/An	Instructeur ** Initiales	PADI #
MP 1	/ /		
MP 2	/ /		
MP 3	/ /		
MP 4	/ /		
MP 5	/ /		

Evaluation de l'Aquaticité

	Date de Réalisation Jour/Mois/An	Instructeur ** Initiales	PADI #
Nage 200 mètres ou Nage 300 mètres avec masque, tube et palmes	/ /		
10 minutes Sustentation	/ /		

La session de développement des Exercices du DSD = la plongée MP 1 du cours Open Water Diver.

(Note: Si toutes les Plongées en Milieu Protégé et l'Evaluation de l'Aquaticité ont été réalisées, une seule signature suffit.)

Toutes les Plongées en Milieu Protégé citées ci-dessus et l'Evaluation de l'Aquaticité ont été réalisées.

Signature de l'Instructeur** _____ PADI # _____ Date / /

****Je certifie que cet élève a réalisé de façon satisfaisante cet exercice / module / plongée tel qu'il est défini dans le *Manuel de l'Instructeur* PADI. Je suis Instructeur PADI en statut Enseignant cette année.**

B. Séances Théoriques

	Date de Réalisation Jour/Mois/An	RC complétés	Réussite Questionnaires Examen	Visionné Open Water Video / CD-ROM		Instructeur** Initiales	PADI #
Mod. 1	/ /	❑		❑	❑		
Mod. 2	/ /	❑		❑	❑		
Mod. 3	/ /	❑		❑	❑		
Mod. 4	/ /	❑		❑	❑		
Mod. 5	/ /	❑		❑	❑		

(Note: Si toutes les sessions de Séances Théoriques ont été réalisées, une seule signature suffit.)

Toutes les sessions de Séances Théoriques citées ci-dessus ont été réalisées, Questionnaires / Examen réussis.

Signature de l'Instructeur** _____ PADI # _____ Date / /

Exercices Flexibles

Ces exercices peuvent être réalisés durant n'importe quelle Plongée de Formation en Milieu Naturel.

	Réalisé lors de la	Instructeur ** Initiales	PADI #
1. Soulagement de la Crampe	N° Plongée		
2. Remorquage du Plongeur Fatigué	N° Plongée		
3. Nage en Surface avec Compas	N° Plongée		
4. Echanges Tuba/Détendeur	N° Plongée		
5. Enlever/Remettre le Scaphandre (surface)	N° Plongée		
6. Enlever/Remettre le Lestage (surface)	N° Plongée		
7. R.U.C. (Plongée 2, 3 ou 4)	N° Plongée		
8. Orientation sous-marine au Compas	N° Plongée		

(Note: Si toutes les sessions de Exercices Flexibles ont été réalisées, une seule signature suffit.)

Toutes les sessions de Exercices Flexibles citées ci-dessus ont été réalisées, Questionnaires / Examen réussis.

Signature de l'Instructeur** _____ PADI # _____ Date / /

C. Plongées en Milieu Naturel

	Date de Réalisation Jour/Mois/An	Instructeur ** Initiales	PADI #		Date de Réalisation Jour/Mois/An	Instructeur ** Initiales	PADI #
Plongée 1	/ /			Plongée 3	/ /		
Plongée 2	/ /			Plongée 4	/ /		

Déclaration de l'élève: Je comprends quelles sont les performances requises pour ce cours et j'ai réussi toutes les étapes de formation. Je suis adéquatement préparé à plonger dans des environnements et des conditions similaires à ceux de ma formation. Je comprends qu'une formation additionnelle est nécessaire pour prendre part à des activités spécialisées en plongée, ou pour plonger dans d'autres zones géographiques, et après des périodes d'inactivité de plus de six mois. Je m'engage à respecter les Règles PADI de Sécurité en Plongée.

Signature de l'élève _____ Date / /

Toutes les performances requises pour l'obtention du brevet **PADI Scuba Diver** ont été atteintes. (Réalisation des sessions Séances Théoriques 1, 2, 3, Plongées en Milieu Protégé 1, 2, 3, Plongées en Milieu Naturel 1, 2.)

Signature de l'Instructeur** _____ PADI # _____ Date / /

Toutes les performances requises pour l'obtention du brevet **PADI Open Water Diver** ont été atteintes.

Signature de l'Instructeur** _____ PADI # _____ Date / /

Translation by PADI Europe
Product No. 10056F (Rev. 03/05) Version 3.3
© International PADI, Inc. 2005

Points Importants pour l'Elève et l'Instructeur

Pour le plongeur

1. Prévoyez les arrangements logistiques et financiers avec un PADI Dive Center, un PADI Resort ou un Instructeur PADI afin de terminer votre formation. Vérifiez que l'Instructeur(s) PADI qui terminera votre formation est en statut Enseignant.
2. Donnez ce formulaire, ainsi qu'une copie de votre Déclaration Médicale PADI remplie et une photo au PADI Dive Center, au PADI Resort ou à l'Instructeur PADI qui termine votre formation.
3. Ce formulaire de transfert est valable un an à partir de la date de réalisation du dernier module de formation, mais vous devriez terminer votre formation le plus tôt possible.
4. Gardez ce formulaire jusqu'à ce que vous ayez accompli toutes les sessions de formation requises.
5. L'Instructeur(s) PADI qui continue votre formation va pré-évaluer vos techniques et vos connaissances théoriques, et revoir tout ce qui ne serait pas clair.
6. A la fin de toutes les plongées obligatoires en milieu naturel, votre Instructeur PADI et vous remplirez une enveloppe Positive Identification Card (PIC). Cette enveloppe doit être envoyée à PADI avec une photo afin d'obtenir votre carte de certification.

NOTE: Après l'obtention de votre brevet, vous désirerez continuer vos aventures de plongée. Retournez au PADI Dive Center, PADI Resort ou auprès de l'Instructeur PADI initial et demandez-lui à participer à un Discover Local Diving ou à un autre cours PADI.

Pour l'Instructeur(s) PADI initial

1. Remplissez les informations demandées dans ce formulaire, y compris le nom et l'adresse de l'élève et vos coordonnées. Remplissez également les parties correspondantes à la formation réalisée avant le transfert de l'élève.
2. Joignez une copie de la Déclaration Médicale PADI du plongeur à ce formulaire. Prévenez également le plongeur au sujet de la photo nécessaire au traitement de la carte de certification.
3. Donnez le formulaire complet à l'élève et gardez une copie pour vos archives. Si possible, aidez l'élève à s'arranger avec un PADI Dive Center, un PADI Resort ou un Instructeur PADI afin de terminer sa formation. Donnez-lui les informations s'il y a des obligations locales particulières.

Pour l'Instructeur(s) PADI qui reçoit

1. Evaluez les connaissances et techniques de l'élève. Assurez-vous que le plongeur est correctement préparé pour la suite de sa formation.
2. Un plongeur peut être transféré après n'importe quel module théorique, plongée en milieu protégé ou entre les Plongées en Milieu Naturel 1 à 4.
3. Après réalisation de chaque partie, paraphez et datez ce formulaire dans la partie correspondante. L'élève garde le formulaire de transfert jusqu'à réalisation de toutes les conditions requises du brevet. Gardez une copie de ce formulaire dans vos archives.
4. Si vous dirigez la Plongée en Milieu Naturel Quatre, vous êtes l'instructeur délivrant le brevet. Complétez et envoyez une enveloppe PADI Positive Identification Card (PIC) à PADI. Gardez une copie du formulaire de transfert dans vos archives et envoyez une copie à l'instructeur initial pour ses archives.

Des questions sur comment utiliser ce formulaire? Appelez PADI.

Déclaration du Scuba Diver

Le brevet PADI Scuba Diver vous permet de gagner de l'expérience sous la supervision directe d'un professionnel. Cette déclaration définit les limites de votre niveau de brevet rudimentaire et décrit les pratiques de plongée nécessaires pour votre confort et sécurité.

Je _____, comprend qu'en tant que plongeur PADI Scuba Diver, je dois:

1. Plonger sous la supervision directe sous l'eau d'un Divemaster, Assistant-Instructeur ou Instructeur PADI. Ecouter attentivement les briefings de plongée et suivre les conseils de ceux qui supervisent les activités de plongée. Adhérer au système de plongée en binômes lors de chaque plongée.
2. Plonger dans des conditions meilleures ou similaires à celles dans lesquelles j'ai été entraîné. Cela inclut de limiter la profondeur maximum à 12 mètres, ou de recevoir des instructions supplémentaires avant de plonger plus profond.
3. De maintenir un niveau de condition physique raisonnable pour plonger et de plonger dans mes limites personnelles. Eviter l'essoufflement pendant la plongée et ne pas plonger sous l'influence de l'alcool ou de la drogue.
4. Obtenir le gonflage des bouteilles et l'équipement de plongée uniquement d'un fournisseur réputé, comme un PADI Dive Center ou Resort, pour éviter l'air contaminé. Vérifier que les bouteilles utilisées ne sont pas identifiées pour l'air enrichi (Nitrox).
5. Maintenir une flottabilité correcte pendant la plongée. Ajuster le lestage en surface de manière à être en flottabilité nulle, sans air dans le Stab et en tenant compte des changements de flottabilité dus à l'air utilisé pendant la plongée. Etablir une flottabilité positive en larguant la ceinture de plombs et/ou en gonflant le Stab en cas de détresse en surface.
6. Continuer la formation de plongée pour assurer une expérience et un entraînement appropriés avant de dépasser les limites du niveau PADI Scuba Diver. Revoir les exercices sous supervision dans un environnement protégé après des périodes d'inactivité en plongée.
7. Respirer correctement en plongée. Ne jamais retenir la respiration ou respirer par intermittence quand on utilise de l'air comprimé.
8. Remonter à la vitesse de 18 mètres par minute ou plus lentement pour chaque plongée et faire un palier de sécurité à la fin de chaque plongée.
9. Utiliser un équipement de plongée complet, bien ajusté, bien entretenu et familier. Consulter un professionnel de la plongée pour recevoir des conseils d'utilisation pour tout équipement non familier.
10. Connaître et respecter les réglementations et lois locales qui concernent la plongée loisir.
11. Comprendre que je peux progresser vers le niveau Open Water Diver de façon à plonger sans la supervision d'un professionnel, dans les douze mois qui suivent la date de mon brevet Scuba Diver.
12. Comprendre que dévier des pratiques de plongée en sécurité augmente le risque de maladie de décompression, autres blessures ou mort. Reconnaître que pour la sécurité et le bien-être, les plongeurs PADI Scuba Diver doivent respecter ces recommandations et chercher des conseils ou informations supplémentaires avant de plonger dans des conditions non familières.

PADI® Attestation de Formation et Enseignement en Equipe
Cours Open Water Diver

Théories

	Dates de Réalisation	Nom et Nº de l'Instructeur	Initiales Instructeur*	Initiales Elèves	Regardé Open Water Vidéo/AV
Module 1	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____	☐
Module 2	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____	☐
Module 3	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____	☐
Module 4	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____	☐
Module 5	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____	☐

Milieu Protégé

	Dates de Réalisation	Nom et Nº de l'Instructeur	Initiales Instructeur*	Initiales Elèves
Plongée 1	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____
Plongée 2	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____
Plongée 3	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____
Plongée 4	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____
Plongée 5	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____

Milieu Naturel

	Dates de Réalisation	Nom et Nº de l'Instructeur	Initiales Instructeur*	Initiales Elèves
Plongée 1	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____
Plongée 2	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____
Plongée 3	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____
Plongée 4	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____
Plongée libre	____ J/M/A	_____ Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur	____	____

Pour l'Instructeur de la Plongée 4: Je certifie que cette personne a été entraînée à un niveau de compétence acceptable pour l'obtention du brevet PADI et qu'elle a atteint toutes les performances requises, incluant la formation en milieu naturel.

_____
Signature de l'Instructeur de la Plongée 4

Evaluation d'Aquaticité

Nage 200 mètres **10 Minutes Sustentation**

_____ J/M/A par ____ _____ J/M/A par ____

Important

Nom de l'Instructeur du Pré-enregistrement de la PIC Enveloppe (si différent de l'instructeur qui réalise la Plongée en Milieu Naturel 4):

_____
Nom en Majuscules Nº de l'Instructeur

*Les initiales de l'Instructeur indiquent que l'élève a rempli toutes les Performances Requises du Module.

(A garder dans le dossier de l'élève)

La Déclaration du Scuba Diver

Le brevet PADI Scuba Diver vous permet de gagner de l'expérience sous la supervision directe d'un professionnel. Cette déclaration définit les limites de votre niveau de brevet rudimentaire et décrit les pratiques de plongée nécessaires pour votre confort et sécurité.

Je_____, comprend qu'en tant que plongeur PADI Scuba Diver, je dois:

1. Plonger sous la supervision directe sous l'eau d'un Divemaster, Assistant-Instructeur ou Instructeur PADI. Ecouter attentivement les briefings de plongée et suivre les conseils de ceux qui supervisent les activités de plongée. Adhérer au système de plongée en binômes lors de chaque plongée.
2. Plonger dans des conditions meilleures ou similaires à celles dans lesquelles j'ai été entraîné. Cela inclut de limiter la profondeur maximum à 12 mètres, ou de recevoir des instructions supplémentaires avant de plonger plus profond.
3. De maintenir un niveau de condition physique raisonnable pour plonger et de plonger dans mes limites personnelles. Eviter l'essoufflement pendant la plongée et ne pas plonger sous l'influence de l'alcool ou de la drogue.
4. Obtenir le gonflage des bouteilles et l'équipement de plongée uniquement d'un fournisseur réputé, comme un PADI Dive Center ou Resort, pour éviter l'air contaminé. Vérifier que les bouteilles utilisées ne sont pas identifiées pour l'air enrichi (Nitrox).
5. Maintenir une flottabilité correcte pendant la plongée. Ajuster le lestage en surface de manière à être en flottabilité nulle, sans air dans le Stab et en tenant compte des changements de flottabilité dus à l'air utilisé pendant la plongée. Etablir une flottabilité positive en larguant la ceinture de plombs et/ou en gonflant le Stab en cas de détresse en surface.
6. Continuer la formation de plongée pour assurer une expérience et un entraînement appropriés avant de dépasser les limites du niveau PADI Scuba Diver. Revoir les exercices sous supervision dans un environnement protégé après des périodes d'inactivité en plongée.
7. Respirer correctement en plongée. Ne jamais retenir la respiration ou respirer par intermittence quand on utilise de l'air comprimé.
8. Remonter à la vitesse de 18 mètres par minute ou plus lentement pour chaque plongée et faire un palier de sécurité à la fin de chaque plongée.
9 Utiliser un équipement de plongée complet, bien ajusté, bien entretenu et familier. Consulter un professionnel de la plongée pour recevoir des conseils d'utilisation pour tout équipement non familier.
10. Connaître et respecter les réglementations et lois locales qui concernent la plongée loisir.
11. Comprends que je peux passer le niveau Open Water Diver, à tout moment après ma certification de PADI Scuba Diver, afin de plonger sans supervision professionnelle
12. Comprendre que dévier des pratiques de plongée en sécurité augmente le risque de maladie de décompression, autres blessures ou mort. Reconnaître que pour la sécurité et le bien-être, les plongeurs PADI Scuba Diver doivent respecter ces recommandations et chercher des conseils ou informations supplémentaires avant de plonger dans des conditions non familières.

J'ai lu la déclaration ci-dessus et j'ai obtenu des réponses satisfaisantes à toutes mes questions. Je comprends l'importance et les buts de ces règles. Je reconnais qu'elles sont établies pour ma propre sécurité et mon bien-être, et qu'un manquement à ces règles peut me mettre en danger en plongée.

Signature de l'Elève	Date (Jour/Mois/An)
Signature des Parents ou des Responsables (si nécessaire)	Date (Jour/Mois/An)

© International PADI, Inc. 2002, Translation by PADI Europe